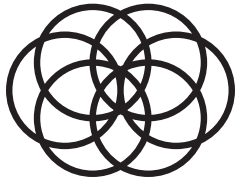
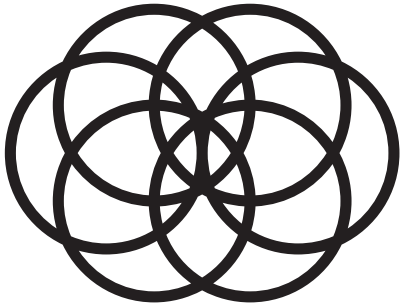


Puterea de transformare
A corpului fizic

ADIR



Puterea de transformare A corpului fizic

Mesaje Celeste

EDITURA CELESTIUM
editura românilor de pretutindeni

Editura CELESTIUM
Oradea, Str. Splaiul Crișanei, nr 6, bl A2, ap 19
Cod 410190
Mobil: 0746 600 062
Email: office@edituracelestium.ro
Pe site-ul editurii găsiți cărți scrise numai de
autori români atât de ficțiune cât și non-ficțiune

www.edituracelestium.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ADIR
Puterea de transformare a corpului tău fizic / Adir. - Oradea : Celestium, 2015
ISBN 978-606-94113-4-6

159.923.2

ISBN:
978-606-94113-4-6

Tehnoredactare:
Norbert Marton

Corectură:
Ioana Dumitrăchescu

Copertă:
Norbert Marton

Tipărit în România

INTRODUCERE

Suflet minunat, te afli în faţa unei provocări a vieţii tale. O carte unică în lume, prin informaţiile pe care le oferă. Înainte de a citi trebuie să îţi spun, cine este autorul acestei cărţi.

În anul 2014, prin luna februarie, am avut prima comunicare cu Adir, o fiinţă pleiadiană. Mi-a spus că este flacăra mea geamănă şi că avem o misiune împreună. Aceea de a ajuta oamenii să evolueze atât pe plan spiritual, mental cât şi material. De atunci încoace am avut nenumărate conversaţii mentale cu el, unde primeam informaţii valoroase.

Poate unii nu vor crede, deoarece sunt mulţi care pretind că fac channeling şi de fapt nu este aşa. Însă eu ştiu că aceste comunicări cu Adir, sunt reale, deoarece le simt şi primesc informaţii pe care eu nu am cum să le ştiu în acest plan fizic. Mereu m-a ajutat. Orice problemă am avut. Mereu îmi spune să nu îmi fac nicio grijă. Să fiu liniştită. Mereu mă îndeamnă să scriu (trebuia demult să fie gata această carte! Dar am amânat mereu). Mereu îmi dă sfaturi bune pentru viaţa mea.

Îmi doresc să îl cunoşti şi tu pe Adir, prin intermediul acestei cărţi. Aş vrea să te ajute să îţi cunoşti corpul. Să ştii despre transformările lui. Despre ceea ce simte el. Aş vrea să îţi fie un ghid pe care să îl iei mereu cu tine.

Adir, mereu îmi spune cât de important este să ai o relaţie bună cu propriul tău corp. Să îl iubeşti. Să îl preţuieşti. Să te

comporți frumos cu el.

Înainte de a începe această aventură, mai vreau să știi că ești special, norocos, inteligent și neasemuit de frumos. Esența ta este așa și prin urmare și tu.

Îți doresc lectură plăcută, să aplici exercițiile din carte și să te iubești cu tot sufletul tău!

Ioana Dumitrăchescu

UNIVERSUL ESTE ENERGIE

Universul. *Ce cuvânt minunat. Ce înseamnă acest univers? Toţi avem oricum universul nostru. Universul este lumea pe care noi o creăm. Lumea noastră interioară. Iar ea este energie. Practic, noi putem să facem, să fim şi să avem tot ce ne dorim. Dacă înţelegem ce înseamnă energia şi cum putem să transformăm această energie, vom fi creatori conştienţi ai universului nostru. Aş vrea să îl las pe Adir să ne explice mai bine, ce este Universul şi ce este energia şi cum putem noi să le îmbinăm pe amândouă.*

Adir, spune-mi te rog, ce este Universul, din punctul tău de vedere?

Universul este tot ceea ce percepeţi, tot ceea ce vedeţi, tot ceea ce sunteţi. Voi sunteţi un univers întreg. Nu trebuie să merg mai departe de asta. Fiecare aveţi universul vostru. Cel care s-a creat de către aceea conştiinţă căreia îi spuneţi Dumnezeu este un univers total. Dar acest Univers a creat alte universuri mai mici. Adică pe voi. Iar voi creaţi la rândul vostru universul vostru. Acest Univers măreţ, grandios, minunat vă crează pe voi, voi creaţi la rândul vostru un univers propriu şi tot aşa. Dar acest Univers este interconectat. Universul tău este conectat cu Universul Mamă/Tată. De asta puteţi să cereţi tot ce vă doriţi. Tot ce vreţi să fiţi. Tot ce vreţi să faceţi. De asta vă este permis să faceţi ce vreţi. Pentru că voi aţi creat asta în Universul vostru propriu. Iar Universul Mamă/Tată nu se poate opune. Însă există anumite legi care vă oferă înapoi ceea ce

aţi dăruit. Ceea ce creaţi în Universul vostru propriu veţi primi înapoi!

Cum am putea defini energia? Ce este ea?

Energia este cea care transformă. Dacă vrei poţi să îi spui praf magic. Energia este ceea ce voi sunteţi. Voi sunteţi energie. Iar dacă nu mă crezi, stai relaxată, inspiră adânc şi imaginează-ţi cum curge energia prin corpul tău. Fă acest exerciţiu. Imaginează-ţi energia curgând prin corpul tău. Indiferent cum ai vedea aceea energie. O poţi vedea ca o lumină albă, roşie, verde, oricum ar fi. Este energie. Imaginează-ţi că ea curge prin corpul tău. Simţi ceva?

Simt căldură. Simt o pace imensă. Simt bucurie

Exact. Acum imaginează-ţi această energie infinită. Energia vitală este infinită. Nu are capăt. Este nelimitată. Poţi să îţi imaginezi că energia aceasta curge mereu, mereu peste tine. În timp ce ea curge peste tine simte căldura şi emoţia care te cuprinde. Energia aceasta curge mereu. Dar, la un moment dat ea se opreşte. Ştii când? Când te cuprind emoţiile negative. Când simţi teamă. Când eşti pe rezonanţa fricii. Ea se opreşte. Atunci încep să te lase puterile. Începi să te simţi obosită, fără chef, leneşă. Din cauză că ai blocat energia vitală care curge nelimitat.

De ce facem noi acest lucru? Cum se poate ca noi să oprim această energie? Totuşi, nu o facem în mod conştient.

Aici este problema voastră. Nu sunteţi conştienţi. Nu trăiţi

în prezent. De exemplu. Dacă îţi doreşti să începi o activitate la locul de muncă sau să lucrezi ceva. Puteţi să cereţi energie în plus pentru lucrul pe care îl faceţi.

Spuneţi aşa: *"Tată Ceresc, acum încep să fac... (ceea ce faceţi). Te rog dă-mi energie pentru a putea să duc la bun sfârşit ceea ce încep. Sunt conştient/ă de mine însumi/însămi pe tot parcursul zilei de azi. Sunt conectat/ă la Sinele Superior, ascult de intuiţia mea şi tot ce am de făcut azi se realizează simplu şi uşor. Energia vitală curge continuu în fiinţa mea şi apar în calea mea toate oportunităţile, oamenii şi tot ajutorul de care am nevoie. Trăiesc în inima mea. Ascult de ea în fiecare moment. Puterea mea Divină interioară este folosită la maxim şi mintea mea mă ascultă. Ea îmi oferă toate vizualizările pozitive de care am nevoie pentru a continua acest proiect. Am alături de mine pe Sinele meu Divin, îngerii mei păzitori, Arhanghelii şi toate fiinţele celeste care mă ajută în orice îmi propun. Sunt relaxat/relaxată pentru că ştiu că totul se realizează la momentul potrivit. Mă las ghidat/ă de intuiţia mea şi eu astăzi sunt o fiinţă Divină, perfectă, nemuritoare care îşi face misiunea pe acest Pământ. Mulţumesc!"*

În timp ce spuneţi aceste cuvinte, puteţi să vă imaginaţi energia care curge prin voi şi vă ajută să vă realizaţi proiectul.

Wow! Este minunat! Îţi mulţumesc pentru această tehnică Divină

Universul este energie. Voi vă creaţi acest univers. Prin cuvintele folosite. Prin emoţiile emise. Prin gândurile cărora le acordaţi atenţie. Dacă vine un gând de reuşită, lăsaţi-l să curgă. Dacă vine un gând de nereuşită, lăsaţi-l să plece. Nu îl opriţi.

CORPUL FIZIC

ADIR, vreau să discutăm despre corpul nostru fizic. Am câteva întrebări pentru tine legat de corpul nostru. Ce este corpul fizic?

Corpul fizic este maşina voastră. Vehiculul pe care îl primiţi atunci când vă incarnaţi pe Pământ. Este un înveliş care există în interiorul sufletului vostru. Atunci când vă naşteţi şi primiţi acest corp voi ştiţi toate aceste lucruri dar cu timpul uitaţi de el şi îl chinuiţi. Corpul mai este şi energie. O energie extraordinar de puternică şi care utilizată cu o mare iubire şi încredere vă poate oferi o viaţă şi mai extraordinară. Energia corpului vostru este interconectată cu mintea şi aceasta vă reda cu exactitate gândurile voastre. Corpul fizic este materia. Voi puteţi să vă transformaţi acest corp fizic aşa cum vă doriţi. De asta şi îmbătrâniţi. Pentru că ştiţi că îmbătrâniţi. Cum ar fi să nu mai ştiţi asta? Cum ar fi să uitaţi de asta? Copii nu ştiu că îmbătrânesc şi se fac din ce în ce mai frumoşi. Dar voi le spuneţi mereu că vine vremea să îmbătrânească. Ei până la adolescenţă ştiu doar un lucru. Ei ştiu că, cresc. Adulţii ştiu că îmbătrânesc. Se aşteaptă la asta. Şi corpul ascultă ceea ce spune mintea.

Deci noi funcţionam pe baza a ceea ce ştim. Este foarte interesant ceea ce îmi spui. Atunci ar trebui să nu mai ştim nimic.

Acum înţelegi de ce este mai bine să nu vă cunoaşteţi vie-

ţile anterioare? Aţi ştii prea multe şi nu aţi mai avea ce să descoperiţi. De asta aţi venit pe pământ ca să vă descoperiţi sinele. Să aflaţi cine sunteţi. Da, voi funcţionaţi pe baza a ceea ce ştiţi. Mintea spune că le ştie pe toate.Şi poate că aşa este într-o anumită măsură. Dar ştie totul în mod absurd. Mintea ştie că omul creşte, este adult apoi îmbătrâneşte. Sufletul ştie că este într-o creştere continuă. Nu îmbătrâneşte niciodată. Este nemuritor. De asta se bucură de orice experienţă. Mintea ştie că va veni o vreme când va muri. Nu se poate bucura decât de ceea ce îl serveşte pe el. Ar fi minunat dacă aţi încerca uneori să nu mai ştiţi ceea ce ştiţi. Să fiţi una cu Sufletul vostru. Ştii că ceva pare imposibil? Cum ar fi să nu mai ştii asta şi să încerci acel lucru. La fel este şi cu corpul fizic. Cum ar fi să ştiţi că el este într-o transformare continuă? De exemplu, acum doriţi să experimentaţi sănătatea. Sau un corp diferit. Vreţi să fiţi frumoşi. Ochii verzi. Blonzi, bruneţi etc. Ce crezi că ar putea să nu meargă în direcţia pe care o doreşti?

Păi noi am fost învăţaţi că avem un corp dat de Dumnezeu şi pe care nu îl putem schimba. Şi mă gândesc că oarecum este imposibil să schimb ceva ce este coordonat de altcineva.

Deci voi credeţi că acest corp este coordonat de Dumnezeu?

Aşa am învăţat. Societatea aşa ne-a spus. Că Dumnezeu este cel care ne conduce viaţa deci implicit are o forţă asupra corpului nostru.

Şi atunci cum vă explicaţi faptul că, copilul creşte şi adulţii îmbătrânesc? La un copil nu poţi să spui că îmbătrâneşte. El

doar creşte. Dar oamenii adulţi spun că ei îmbătrânesc pentru că aşa este legea firii. Uitaţi-vă la animale. Ele doar trăiesc. Chiar dacă şi ele îmbătrânesc nu arată foarte schimbaţi. Atât doar că le este scăzută energia vitală. În rest totul este perfect. Dragii mei, nu Dumnezeu vă conduce corpul. Ci voi îl conduceţi. Voi îl otrăviţi. Este proprietatea voastră. Aşa cum aveţi grijă de lucruri, este important să aveţi grijă de corp. Aveţi acest corp pentru a putea să experimentaţi în materie viaţa pe Pământ. El vă iubeşte enorm de mult. Dar de multe ori nu îl ascultaţi. Deşi este viu. Vă vorbeşte. Organele voastre interne şi externe abia aşteaptă să vă vorbească. Trag mereu speranţa că într-o zi îi veţi asculta. Simţurile voastre vă vorbesc mereu. Vă apăra de primejdii. Vă protejează. Dar nu ascultaţi. Nu băgaţi în seamă. Nu sunteţi deloc mulţumiţi. Mereu vă plângeţi de corpul vostru.

Deci noi suntem proprii proprietari ai corpului nostru.

Da. Şi nici măcar nu ştiţi câtă avere aveţi la voi. Corpul vostru este o avere! Prin intermediul lui puteţi să călătoriţi, puteţi să faceţi afaceri, puteţi să vedeţi soarele şi răsăritul, puteţi să ascultaţi ciripitul de pasarele, puteţi să primiţi informaţii, puteţi să existaţi pe Pământ. Şi el nu vă cere decât să aveţi grijă de el. Să vă pese de el. De multe ori plânge pentru că îl epuizaţi. Seacă de energie când nu vă pasă de el. Plânge la fel ca oricare fiinţă.

Dar de ce nu ne pasă de el? Care ar fi motivul? Nu înţeleg. Sunt mulţi care se chinuie. Îşi chinuie şi corpul dar şi viaţa. De ce facem asta?

Din inconştienţă. Pentru că nu ştiţi. Aici nu ştiţi aceste lucruri. Este interesant că acceptaţi îmbătrânirea, ştiţi că îmbătrâniţi şi că aşa este legea firii dar nu ştiţi că acest corp fizic are nevoie de atenţia voastră. Asta nu ştiţi până nu vă îmbolnăviţi. Şi atunci începeţi să fiţi mai atenţi la el şi la nevoile lui. Până atunci vă comportaţi străin cu el. Ca şi cum nu ar fi al vostru. Vă uitaţi mereu la alte persoane şi judecaţi aparenţele lor dar când vine vorba de corpul vostru tot nu faceţi nimic. Acele persoane care vin în calea voastră şi care vouă nu vă plac sunt un semn să aveţi grijă mai mare de corpul vostru. Dacă vă plângeţi de corpul unei persoane atunci este clar că nu vă iubiţi nici corpul vostru.

Asta este foarte important de ştiut! În loc să ştiţi că îmbătrâniţi mai bine aţi ştii că aveţi un corp fizic care are nevoie de atenţie, de îngrijire şi de iubire.

Spuneţi-vă în fiecare zi aceste cuvinte: *"Îmi iubesc corpul fizic, este minunat şi perfect aşa cum este. Îi ascult întotdeauna nevoile şi ştiu ce trebuie să fac în privinţa lui. Revărs iubirea pură şi infinită asupra dragului meu corp şi sunt cel mai bun/cea mai bună prieten/ă a lui."*

Corpul nostru fizic vorbeşte cu noi prin simptomele pe care le are. Înseamnă că de asta ne îmbolnăvim.

Exact. Boala este o lipsă a energiei. Atunci când vă îmbolnăviţi scădeţi energia vitală. Aceasta nu mai curge prin voi. O stopaţi. Prin gândurile, sentimentele şi cuvintele voastre. Este foarte important să ştiţi că puteţi să aveţi o sănătate de fier dacă aveţi grijă de voi. Dacă îi oferiţi corpului energia vitală, în primul rând. Apoi hrana, care se transforma tot în energie.

Apoi purificare (adică spălarea corpului). Apoi odihnă, care poate fi relaxare, somn. Dacă îi oferiţi meditaţii zilnice, exerciţii fizice, adică mişcare. Dacă îi oferiţi gânduri pozitive şi iubire (adică emoţii pozitive).

Vreau să te întreb despre somn. De ce este el important?

Somnul înseamnă încărcarea corpului fizic cu energie. Aceasta este energia vitală. Voi în dimensiunea a 3-a şi a 4-a aveţi nevoie de somn pentru a vă reîncărca bateriile adică corpul fizic. Dar începând cu dimensiunea a 5-a veţi putea în două ore să fiţi complet încărcaţi şi regeneraţi. Nu veţi dormi atât de mult. Va fi suficient să dormiţi 1 oră, 2. Pe Pământ aveţi nevoie de somn din cauza activităţii mentale şi fizice pe care le faceţi. Pe scurt, din cauza stresului. Pierdeţi foarte multă energie când aveţi gânduri negative şi emoţii negative şi astfel deveniţi extrem de obosiţi. Dacă aţi trăi în bucurie şi fericire toată ziua nu aţi pierde multă energie. Pentru că energia pozitivă rămâne tot timpul în corpul vostru fizic. Şi curge neîncetat. Dar energia negativă este distructivă şi din cauza asta când sunteţi mânioşi, nervoşi, recalcitranţi, fricoşi, pierdeţi foarte multă energie pozitivă. Pur şi simplu energia negativă vă acoperă corpul şi deveniţi obosiţi şi stresaţi.

Aş dori să vorbim puţin despre nevoile corpului fizic din punct de vedere energetic. Ai spus că avem nevoie în primul rând de energie vitală. Detaliază puţin te rog.

Sunteţi Fiinţe Divine în corp material. Aveţi nevoie de energie vitală. Doar aşa puteţi să trăiţi în corp material. Atâta

timp cât energia vitală curge prin voi şi nu este stopată de către mintea voastră fizică sunteţi sănătoşi şi vă simţiţi foarte bine. Însă, în momentul în care începeţi să vă îngrijoraţi, să vă enervaţi, să vă simţiţi rău voi opriţi energia vitală să mai curgă prin voi. Pur şi simplu se opreşte. Atunci începeţi să simţiţi dureri. Să vă simţiţi rău. Şi starea voastră atât cea fizică cât şi cea mentală este la pământ. Apoi vă miraţi de ce sunteţi atât de obosiţi.

Cum putem să accesăm această energie vitală?

Prin conştientizare. Conştientizaţi că aşa precum respiraţi aer, respiraţi şi energie vitală. Începeţi să respiraţi în mod conştient. Apoi mai puteţi să absorbiţi această energie prin meditaţii. Măcar odată pe zi meditaţi şi simţiţi curgerea energiei vitale prin corpul vostru. Vă veţi simţi mult mai bine. Mai vitalizaţi. Mai sănătoşi.

Energia Vitală vă este permanent la dispoziţie. Precum aerul pe care îl respiraţi. Conştientizaţi acest lucru. Când sunteţi supăraţi, opriţi-vă şi întrebaţi: *"Care este rostul acestei supărări? Eu oricum sunt fiinţă Divină şi am energie vitală la dispoziţie non stop. Pot să creez orice. Pot să transform orice. Pot să transform până şi aceasta supărare în bucurie."* Puteţi să închideţi ochii şi să vizualizaţi cum energia vitală circulă prin corpul vostru. Este atât de uşor şi de adevărat!

Ai mai spus şi despre hrană. Şi ea devine energie. Deci cum ar trebui să ne hrănim?

Hrana pe care o mâncaţi este exact aşa cum o percepeţi. Dacă vi s-a spus că mâncarea de la magazin este plină de E-uri

şi vă face rău la corp voi o mâncaţi fiind conştienţi că nu vă face bine. Dar vă gândiţi că altă opţiune nu aveţi. Sau vă place să mâncaţi aşa. Adevărul este că mâncarea este exact aşa cum o percepeţi voi. Când mâncaţi nu vă gândiţi că este o mâncare cu chimicale sau nu. Simţiţi ce stare aveţi. Dacă vă simţiţi bine emoţional atunci aceea mâncare vă face bine. Dacă nu vă simţiţi bine emoţional atunci vă face rău. Puteţi să vă faceţi o listă cu toate alimentele pe care le mâncaţi şi să vedeţi care vă este benefic şi care nu. Nu are niciun sens să mâncaţi mâncare care vă face rău, pentru că aşa energia acelei mâncări se va transforma într-o energie negativă pentru voi. Unii oameni spun că nu este bună carnea, pentru că este de la o fiinţă vie. Alţii din contră, spun că are proteine şi este foarte sănătoasă. Toţi aveţi dreptate. Dar dacă spuneţi că, carnea nu este bună şi totuşi o mâncaţi veţi avea un conflict interior. În mod conştient ştiţi că nu este bună dar totuşi o mâncaţi pentru că vă place. Ori începeţi să vă schimbaţi percepţia asupra ei. Ori nu o mai mâncaţi. Ideea este că atunci când mâncaţi să vă simţiţi bine. Să savuraţi mâncarea. Să fiţi prezenţi în acel moment. Şi hrana aceea se va transforma în energie pozitivă.

Deci nu există mâncare rea sau mâncare bună. Totul depinde de cum o percepem noi?

Exact! De asta sunt oameni care se simt bine când mănâncă anumite mâncăruri şi sunt oameni care se simt rău de la acelaşi fel de mâncare. Totul depinde de percepţia pe care o aveţi asupra mâncării. Dacă vă gândiţi la carne ca la ceva rău veţi experimenta exact sentimentele pe care le aveţi. Nu este necesar să vă simţiţi rău la stomac după orice mâncare care vi se pare rea. Dar puteţi să începeţi să vă simţiţi obosiţi, nervoşi, stresaţi. Acest lucru se întâmplă din cauza energiei pe care aţi

oferit-o mâncării atunci când o mestecaţi. Puteţi schimba asta dacă schimbaţi modul de a percepe mâncarea. Dacă vă place gustul ei, savuraţi-l. Gândindu-vă mereu că este chimic, că face rău, că alţii spun că nu este bun, vă afectează corpul fizic.

Să trecem acum la purificarea corpului fizic. Ai spus că spălarea corpului este purificarea lui. Oferă-ne câteva detalii despre asta.

Aşa este. Atunci când vă spălaţi voi vă purificaţi corpul fizic. Apa este un purificator minunat. Pe timpul zilei aveţi momente când stopaţi energia vitală şi vă umpleţi de energii negative sau energii de la alte persoane. Sunt oameni care pot să te lase fără energie şi tu să nu realizezi. Şi asta în mod inconştient. De exemplu, când te certi tu pierzi din energia vitală. De câte ori te enervezi pierzi din energia vitală şi tot aşa. De câte ori foloseşti emoţiile negative pierzi din energia vitală. Pur şi simplu ea se opreşte şi nu mai continuă. Aşadar este foarte important să te purifici în fiecare zi. Atunci când faceţi baie puteţi să vă imaginaţi cum apa care curge de la duş vă purifică de toate energiile negative şi vă vitalizează. Pentru corp este important să se elibereze de energiile negative. Voi pe lângă corpul fizic mai aveţi şi corpul eteric. Acest corp cuprinde cele 7 chakre despre care tot aţi citit în cărţi şi aţi auzit. El este în strânsă legătură cu corpul fizic. De asta orice boală sau disfuncţie începe prima oară în corpul energetic. Acolo este lipsa energiei pozitive.Şi plinătatea energiei negative.

Un organ bolnav poate să se vindece prin iubire? Cum am putea să simţim iubirea?

Sigur că da! Orice poţi vindeca prin iubire. Cum o sim-

ţiţi? Având o bucurie imensă. Iubirea se simte şi se dăruieşte. Atunci când simţi iubire, simţi o căldură imensă în tot corpul. Simţi să îmbrăţişezi. Simţi să dăruieşti. Cuvinte, mesaje, săruturi, îmbrăţişări. Orice. Aceasta este iubirea. Când eşti bolnav poţi să te vindeci dăruind iubire organului bolnav. Simte că îţi iubeşti aceea parte a corpului foarte mult. Poţi să vorbeşti cu el. Poţi să îi spui cât de mult îl iubeşti. Poţi să îi spui cuvinte frumoase. De asemenea să fii atent la ceea ce simţi. Să fii conştient. Cu siguranţă că vei reuşi să te vindeci.

TRANSFORMAREA CORPULUI FIZIC

Adir, aş vrea să ştiu câteva lucruri înainte să trecem la transformarea efectivă a părţilor corpului. Cum se poate transforma acest corp fizic al nostru?

Corpul fizic este energie. Energie transformată în materie. Aşa cum copilul creşte şi se dezvoltă de la câteva zile până la adolescenţă, exact aşa puteţi şi voi să vă transformaţi corpul. Dar, la adulţi a intervenit mintea, societatea care spune că numai până la o anumită vârstă creşti. Nu este adevărat. Creşti tot timpul. Atunci dacă ei spun că nu creşti şi nu evoluezi, cum poţi îmbătrâni? Nu ai putea să faci nici asta. Deci este foarte clar că, corpul se transformă singur. Acum, depinde foarte mult de fiecare persoană în parte. De exemplu, orientalii rămân foarte mult timp tineri. Pentru că ei ştiu că au putere asupra corpului fizic. Priveşte chinezoaicele. Ce frumoase sunt! Şi radiază de tinereţe. Cu ce sunt alţii mai diferiţi de ele? Cu nimic. Sunteţi toţi la fel. Dar depinde de gândirea şi sentimentele voastre dacă optaţi pentru creşterea corpului în jos sau în sus.

Sunt tehnici anume? Tehnici speciale? Am văzut exemple de oameni care arătau mult mai tineri pentru vârsta lor. Şi totuşi oamenii consideră că ei sunt cazuri speciale şi atât.

Aici depinde foarte mult de dogma religioasă. Fiecare om crede în ceva. Majoritatea cred în Dumnezeu. Dar într-un Dumnezeu răzbunător care pedepseşte. De fapt singurii care

se pedepsesc sunt ei înşişi. Cuvinte de genul: *"îmbătrânesc"*, *"sunt bătrân"*, *"sunt bolnav"* afectează conştiinţa care îţi va oferi exact natura sentimentelor şi gândurilor tale. Tehnici sunt cu grămada. Şi am să vă spun câteva pe parcursul cărţii. Dar cel mai important dintre toate este să simţi şi să te gândeşti la corpul tău cu bucurie. Ca la un lucru Divin. Să îl accepţi aşa cum este. Este creaţia ta şi a Divinităţii. Corpul tău este templul tău. Iubeşte-l, respectă-l, simte-te bine în pielea ta. Chiar dacă faci mii de tehnici nu îl poţi transforma până nu îl accepţi aşa cum este. Chiar şi cu defectele lui. Le poţi transforma dacă doreşti.

Spune-mi te rog care sunt etapele transformării corpului fizic? Aş vrea să discutăm puţin despre ele.

Etapele sunt foarte importante. În primul rând trebuie să existe acceptare. Acceptă-ţi corpul aşa cum este. Apoi iubeşte-l aşa cum este. Binecuvântează-l. Priveşte corpul tău la fel cum l-ai privi pe Dumnezeu. Pentru că este Dumnezeu în formă fizică. Începe să vorbeşti cu corpul tău este următorul pas. Întreabă-l mereu ce îl doare, ce simte, ce îşi doreşte. Corpul este viu şi are nevoie de hrană, apă, somn, odihnă, relaxare, baie, meditaţie. Când te trezeşti dimineaţa vorbeşte cu el. Când te pui la somn vorbeşte cu el. Şi oferă-i gânduri pozitive. Imaginaţie pozitivă. Pentru corp este foarte important ca mintea ta să fie pozitivă. Dacă nu este, îl afectează şi pe el.

Am înţeles. Hai să discutăm despre prima. Acceptare. Primul pas în transformarea corpului fizic este acceptarea. Cum putem să ne acceptăm aşa?

Primul pas este să gândiţi diferit. Să conştientizaţi. Să vă

conştientizaţi drept fiinţe divine. Doar aşa puteţi să vă acceptaţi corpul în totalitate. Indiferent cum este, tu l-ai ales atunci când ai hotărât să vii pe pământ. Tu l-ai creat aşa. Pe parcursul vieţii însă îl poţi recrea de oricâte ori doreşti. Dar asta în mod conştient. Deci pentru a-ţi accepta corpul aşa cum este trebuie să fii conştient. Eşti o fiinţă Divină. Conştientizează acest lucru. Când te gândeşti la corpul tău, gândeşte-te ca la un copil care are nevoie de energie vitală, hrană, apă, mişcare, somn, relaxare, joacă, sex. Corpul tău este un copil care are nevoie de toate acestea. Dacă tu îţi baţi joc de el, lucrezi prea mult, îl umpli de energie negativă prin gândurile distructive pe care le ai şi prin sentimentele negative, atunci el suferă. Nu cred că ai vrea să sufere corpul tău. Este responsabilitatea ta. Cred că singura responsabilitate majoră pe care o ai. Nici măcar pentru copii tăi nu eşti atât de responsabil precum eşti pentru corpul tău. Pentru că dacă pleci de pe pământ printr-o boală sau accident este tot responsabilitatea ta. Este vina ta.

Următorul pas este iubirea şi binecuvântarea. Cum am putea să ne iubim corpul dacă de exemplu este deformat? Sau ne lipseşte o parte componentă?

Te concentrezi pe ceea ce îţi lipseşte? Unii oameni care au probleme fizice încep să se concentreze pe ceea ce au. Pe talentul lor. Dacă ai văzut omul acela care nu are membre, Nick Vujicic. El s-a născut cu aceea dizabilitate tocmai pentru a arăta oamenilor că se poate să trăieşti şi dacă ai un handicap fizic. Sau Andrea Boceli care cântă minunat chiar dacă nu vede. Şi exemplele pot continua. Dă-ţi seama că sunt mulţi oameni care sunt perfect sănătoşi, au mâini, au picioare, au toate părţile corpului şi totuşi nu-şi iubesc corpul. Îl urăsc. Încep să se taie. Se sinucid chiar pentru că ei nu îşi acceptă viaţă şi corpul în

care trăiesc. Ei încep să vadă defectele în oameni. Ai întâlnit oameni care vedeau doar defectele în tine?

Sigur că da. O grămadă. Sunt mulţi care nu văd calităţi dar văd doar defecte. Inclusiv fizice.

Ei bine, acei oameni nu se acceptă pe ei. Şi văd în tine ceea ce sunt ei de fapt. Arătând cu degetul spre tine arătă spre ei. Puteţi să schimbaţi asta într-o clipă dacă doriţi. Începeţi să vă iubiţi. Cu adevărat. Iubirea întinereşte şi vitalizează corpul fizic. Iubirea binecuvântează. Iubirea uneşte. Iubirea vindecă. Nu spune nimeni că este uşor să vă iubiţi. Dar astăzi puţin, mâine puţin şi veţi reuşi să vă iubiţi total. Puteţi să începeţi prin a vă aprecia părţile corpului care sunt pe placul vostru. De exemplu, poate vă iubiţi părul sau ochii sau picioarele. În fiecare zi notaţi-vă în agendă ce iubiţi la voi. Indiferent ce. Poate fi şi o calitate. Poate fi şi o parte a corpului. Notaţi. Şi transmiteţi iubire. Acesta este un pas foarte important. Cu timpul veţi vedea cum corpul vostru se va transforma. Pentru că îl iubiţi. Şi iubirea transformă.

Al treilea pas spuneai că este conversaţia cu propriul corp. Este atât de important să vorbim cu corpul nostru?

Foarte important. El este copilul tău Divin. Cu copilul tău nu vorbeşti? Conversaţia şi atenţia centrată pe sentimente şi gânduri este vitală. Tu trebuie să ştii care sunt nevoile corpului tău. Cunoşti foarte bine nevoile minţii tale. Dar a corpului tău de ce nu le ştii? Mintea îţi spune mereu ce îşi doreşte. Inima la fel. Pe care dintre ele le ascultaţi? De cele mai multe ori ascultaţi de minte. Şi atunci vin dorinţele materiale. Doriţi bani, lux,

viaţă frumoasă. Dar chiar dacă le primiţi nu vă puteţi bucura cu adevărat de ele. Pentru că nu sunt dorinţele inimii voastre. Inima îşi doreşte iubire. Multă iubire. Bucurie, fericire. Corpul îşi doreşte să fie ascultat. Îşi doreşte hrană, odihnă, purificare, energie vitală, sex şi iubire. Dar voi nu vă ascultaţi propriul corp. Şi atunci el vă transmite anumite semne prin boli, prin accidente, prin scăderea vitalităţii. Puteţi să vorbiţi cu el oricând vă doriţi. Staţi relaxaţi şi întrebaţi-l ce anume îşi doreşte, ce vrea de la voi. Ce simte. Îl puteţi auzi prin sunete, gânduri, imagini. Îl puteţi simţi. Vorbiţi de asemenea cu celulele corpului vostru. Luaţi fiecare organ pe rând şi transmiteţi iubirea voastră. Veţi vedea cum vă veţi simţi mai bine. Organele voastre interne şi externe vă aud şi vă slujesc aşa cum primesc comanda din creier.

Corpul are nevoie în primul rând de energie vitală. Când are energie vitală este fericit. Şi vă serveşte umil. Are nevoie de mişcare. Faceţi exerciţii fizice. Are nevoie de sex. Ai auzit foarte bine. Sexul este o parte foarte importantă a corpului fizic. Poţi să îl întrebi ce doreşte cu adevărat. Şi să îi oferi ceea ce îşi doreşte. El mai vrea ca tu să îl asculţi, să îi dai comenzi, să îl hrăneşti cu energie purificatoare.

Şi ultima parte a transformării corpului fizic este energia pozitivă. Cum îl putem hrăni cu energie pozitivă?

Corpul fizic are nevoie de energie. Dacă tu alegi să fie pozitivă sau negativă, este problema ta. Atâta timp cât tu îl hrăneşti cu gânduri pozitive, sentimente pozitive şi de iubire, corpul va fi fericit. Poţi să faci meditaţii pentru a-l vitaliza. Poţi să te rogi, pentru creşterea vibraţiei tale. Poţi să faci activităţi cât

mai benefice pentru corpul tău. Dar cel mai important pentru corp este mintea. Cele două sunt interconectate. Simţi ce simte mintea şi simţi ce simte corpul fizic. Sunt un tot întreg. Mintea comandă corpului fizic. Dacă tu în subconştient ai convingeri dăunătoare corpului el se va îmbolnăvi. Deci, cel mai bine este să începi cu mintea. Să o transformi. Aşa vei reuşi să transformi şi corpul.

Cum am putea să ne transformăm mintea?

Mintea se poate transforma prin conştientizare şi alegere. Faci o alegere. De azi înainte aleg să gândesc pozitiv. Conştientizezi că este un lucru benefic pentru tine. După care începi să vezi şi să simţi starea nouă a ta. Simţi că deja te-ai transformat. Deja eşti plină de gânduri pozitive. Nu ai nevoie de mai mult de atât. Decât să simţi şi să alegi doar gândurile pozitive pe care să te concentrezi. Nu trebuie decât să trăieşti în starea de **A FI**.

Atât de puţin trebuie să facem? Este simplu de spus dar mai dificil de făcut. Cum am putea să simţim ceva ce nu ştim încă cum este? De exemplu, să mă simt sănătoasă este uşor pentru că am mai simţit asta. Dar dacă îmi doresc să mă simt mai înaltă decât sunt cum aş putea să fac asta atâta timp cât nu am trecut prin această experienţă încă?

Este o întrebare foarte bună. Eşti o fiinţă Divină. Ai trăit milioane de vieţi până acum. Conştiinţa ta pe care o transformi are deja în interiorul ei tot ce îţi doreşti să experimentezi. Când alegi să te simţi mai înalt nu trebuie decât să îţi imaginezi că deja eşti înalt, să vizualizezi şi vei simţi în mod instant. Pentru că dai o comandă conştiinţei pe care deja a trăit-o chiar dacă

nu acum ci în trecut. Iar conştiinţa este multidimensională. Chiar dacă acum în această viaţă nu ai experimentat înălţimea de 1,80 o poţi face foarte uşor dacă te concentrezi pe ea. Este vorba de o alegere. Alegi să experimentezi iar conştiinţa îţi oferă sentimentul pe care îl doreşti. La fel este cu orice organ pe care doreşti să fie sănătos. Simte-l sănătos şi el îţi va reda ceea ce simţi tu.

Wow! Dar cum de nu ştim noi aceste informaţii? De ce ne sunt ascunse?

Pentru că dacă le-aţi ştii aţi trăi în conştientă. Şi unele fiinţe nu doresc acest lucru. Ei vor să fiţi mici roboţi care ascultă de comenzile lor. Vor să nu gândiţi de unii singuri ci să vă ofere ei subiecte de gândit. Ce fac alţii, cum sunt alţi bogaţi şi voi sunteţi săraci, cum să judecaţi, cum să suferiţi, cum să fiţi bolnavi etc. Dar acum nu asta este important. Cartea aceasta va face lumină la multe lucruri importante pentru un om. Cum este de exemplu îmbătrânirea care poate fi evitată dacă îţi doreşti acest lucru.

Aşa este. Eu sunt conştientă că am putea să trăim tineri mereu dar aş vrea să te întreb legat de îmbătrânire. Cum am putea să evităm acest lucru?

Foarte simplu. Gândindu-vă la tinereţe. Ceea ce nu doriţi să experimentaţi nu ar trebui să fie în conştiinţa voastră. Dacă vă este bine că îmbătrâniţi şi sunteţi lipsiţi de vitalitate, este ok să experimentaţi asta. Dar dacă vă doriţi să rămâneţi veşnic tineri precum sunt multe filme, ce puteţi să faceţi este să vă concentraţi pe tinereţe. Să vă imaginaţi că aveţi mereu un corp tânăr, frumos, plin de vitalitate, de energie vitală. Vorbiţi cu el.

Spuneţi corpului vostru că doriţi să arătaţi ca la 20, 30 de ani etc. Simţiţi că aveţi aceea vârstă. De fapt vârsta nici nu există. Ea este o consecinţă a trecerii timpului pe pământ. Dacă nu ar exista timpul nu aţi avea nici vârstă. Dacă aţi trăi mereu în prezent nu aţi avea nicio vârstă. Dacă v-aţi sărbători viaţa în fiecare zi nu aţi avea nicio vârstă. Nu aţi îmbătrâni deloc. Decât aţi evolua şi aţi creşte. Cu adevărat doar asta faceţi. Evoluaţi şi creşteţi. Dacă vă concentraţi pe aceste lucruri şi simţiţi cum evoluaţi şi creşteţi, cum conştiinţa se măreşte şi devine tot mai mare şi mai strălucitoare atunci timpul nu ar avea niciun efect asupra voastră. Pe pământ sunt oameni care nu au îmbătrânit niciodată dar sunt ascunşi de public pentru a nu vă influenţa şi a nu vă speria.

Este fantastic ceea ce îmi spui! Este genial! Mă bucur din inimă că avem acces la aceste informaţii şi că ele curg prin mine. Mă simt onorată, Adir! Îţi mulţumesc!

Aceste informaţii au existat mereu dar acum este timpul să trăiţi aceste experienţe, să vă schimbaţi viaţa şi corpul fizic. Să fiţi una cu Divinitatea. Să vă întâlniţi sinele superior şi să vă ascultaţi inima. Este necesar pentru că evoluaţi. Treceţi într-o altă dimensiune. Şi trebuie să vă pregătiţi pentru asta.

APARENȚE FIZICE SPECIFICE

Pentru început trebuie să vă formați în minte ideea că nu există imposibil. Zi de zi, când vă treziți, începeți cu această frumoasă rugăciune.

„Bună dimineața viață! Respir iubire, expir iubire. Sunt atât de fericită/fericit că sunt aici încât simt că totul este posibil. Știu și cred că pot să mă transform într-o persoană minunată, frumoasă, radioasă. Mă iubesc și mă accept așa cum sunt însă aș vrea să încerc experiența aceasta. Cum ar fi să arăt diferit? Cum ar fi să strălucesc? Cum ar fi să aduc iubire în viețile oamenilor? Asta vreau să încerc. Pentru asta mulțumesc vieții, mulțumesc Universului, mulțumesc Divinității. Sunt IUBIRE."

Respirați, inspirați de câteva ori.

Mergeți la oglindă și începeți să vorbiți cu voi în acest mod:

"TE IUBESC! Ești MINUNAT! EȘTI FRUMOS! Mă simt COMPLET așa cum sunt. Fiindcă sunt IUBIRE. Radiez IUBIRE. Inspir și expir IUBIRE. TE IUBESC! Ziua de azi e minunată! "

Încercați dacă puteți să faceți și câteva exerciții fizice pentru a dezmorți corpul adormit. Mâncați sănătos (bineînțeles că nu vă spun exact ce să mâncați, fiecare știe ce înseamnă o mâncare sănătoasă pentru el). Ieșiți la plimbare sau dacă aveți

vreun loc de muncă, mergeți cu iubirea în suflet și dăruiți iubire tuturor celor pe care îi întâlniți. Binecuvântați-le viața cu gânduri pozitive și pline de iubire. Meditați zilnic dacă puteți, acordați-vă timp pentru asta, măcar jumătate de oră pe zi. Lucrați cu voi și trăiți în funcție de sentimente. Lăsați-vă conduși în viață de suflet. El știe cel mai bine încotro să vă ghideze.

IUBIȚI-VĂ CORPUL AȘA CUM E

În fiecare dimineață și seară spuneți-vă următoarea rugăciune și simțiți cum vă iubiți corpul fizic atât de mult încât este perfect așa cum este. Și este așa cum simțiți voi că este!

"Dragul meu corp fizic, vreau să-ți mulțumesc din tot sufletul meu, pentru faptul că exiști și ești atât de minunat, atât de perfect încât simt cum vibrez de fericire. Îți mulțumesc pentru faptul că îmi menții viața și menirea pe Pământ. Datorită ție, corp frumos și perfect, pot dărui planetei iubire, fericire, pace și abundență. Mă simt atât de bine doar când mă gândesc și simt că ochii mei pot vedea atât de clar încât văd doar perfecțiunea și frumusețea vieții, urechile mele pot auzi atât de clar încât aud frumoasele sunete ale iubirii și frumuseții, mâinile mele pot atinge tot ce există și prin ele curge energia vindecării și a iubirii, picioarele mele pot merge încotro mă îndreaptă viața și e minunat! Organele mele interioare sunt complet sănătoase și vibrează de fericire, iubire și lumină și doresc să le mulțumesc pentru asta. Mintea mea atât cea subconștientă cât și cea conștientă este aliniată cu sufletul și tot ce primește este iubire, recunoștință și fericire. Mulțumesc pentru inima mea care bate și transmite iubire tuturor locuitorilor pământului. Mulțumesc coloanei mele vertebrate pentru faptul că primește informația Divină. Sunt profund

recunoscător/recunoscătoare corpului meu fizic pentru tot ce este el. De asta îi arăt zilnic iubirea mea, prin plimbările, exerciţiile fizice, exerciţiile mentale, mâncarea sănătoasă pe care o consum de acum înainte. Te iubesc mult corpul meu fizic, te iubesc... (numele vostru).“

CONECTAREA MINȚII CU SUFLETUL

Pentru a putea intra în starea de materializare e necesar să conectaţi mintea cu sufletul. Acest lucru îl puteţi face stând în liniște. Începeţi să simţiţi energia iubirii cum urcă din inimă în minte. Simţiţi această energie cum curge prin voi până ajungeţi la momentul de gol. Urmăriţi o rază verde smarald cum se contopeşte cu energia iubirii. Mintea o puteţi percepe ca o roată de culoare gri. În momentul când raza verde smarald, roata gri şi energia iubirii se contopesc puteţi să începeţi meditaţia propriu zisă.

STAREA DE A FI

Pentru a ajunge în starea de a fi e nevoie să vă relaxaţi. Începeţi doar să simţiţi că SUNTEȚI. Fără niciun gând. Totul e gol. Totul e liniște. Totul e pace, iubire, bucurie. Aceasta e starea cea mai adecvată pentru a putea materializa o schimbare în corpul vostru.

VIZUALIZAREA

Vizualizarea este starea în care staţi cu ochii închişi şi cu ochii minţii puteţi vedea obiecte, lucruri, oameni, locuri etc. În acest mod vă creaţi imaginaţia. Pentru a reuşi să vizualizaţi cât mai bine, luaţi un obiect priviţi-l şi apoi reprezentaţi-l în

mintea voastră. Aşa veţi începe să materializaţi mai rapid şi să vedeţi rezultate în mai puţin de 30 de zile.

Adir, aş dori să discutăm puţin despre modificarea corpului nostru fizic. Putem să modificăm orice parte a corpului?

Absolut. Orice doriţi să modificaţi. Dar există şi aici anumite reguli. Depinde şi de ce vă doriţi această schimbare. Trebuie să fie o dorinţă din inimă. Nu pentru că nu sunteţi acceptaţi în societate. Nu pentru că nu vă iubiţi dacă nu sunteţi aşa cum vă doriţi. Trebuie să vreţi această transformare pentru voi dar iubindu-vă în acelaşi timp corpul fizic aşa cum este. Transformarea nu este pentru alţii. Nu este pentru acceptare. Transformarea este pentru experienţă.

Deci cei care îşi doresc să îşi transforme o anumită parte a corpului doar pentru a fi apreciaţi nu pot să o facă?

Până nu se apreciază aşa cum sunt, nu. De asta este foarte greu de crezut că aşa ceva se poate întâmpla. De asta oamenii sunt suspicioşi şi le vine greu să creadă asta. Pentru că ei doresc o transformare fără să accepte situaţia în care sunt acum. Ori să doreşti o transformare fără o acceptare a energiei este contrară legilor Universului. Nu poţi transforma ceva ce urăşti. Poţi transforma doar ceva ce iubeşti. Chiar dacă urăşti un lucru sau o situaţie până nu o transformi în iubire ea nu se va schimba.

Bun, înseamnă că această dorinţă de transformare a corpului fizic trebuie să fie strict pentru a expe-

rimenta. Nu pentru a ne satisface egoul nostru drag.

Exact. Dacă ego-ul vrea transformarea pentru că alţii te critică pentru cum arăţi atunci nu vei putea să te transformi pe deplin. Pentru că ego-ul nu are răbdare. El vrea rezultatul atunci pe moment. Vede că nu funcţionează după câteva zile şi renunţă. În schimb când aveţi o dorinţă izvorâtă din inimă şi pentru a trăi experienţa respectivă, iubindu-vă aşa cum sunteţi, rezultatul va veni mai repede decât vă aşteptaţi.

Deci avem nevoie de o dorinţă sinceră din inimă pentru ca transformarea să aibă loc. Nu facem ceva ca să demonstrăm că putem ci ca să trăim aceea experienţa.

Când vreţi să demonstraţi ceva de multe ori nu reuşiţi. Pentru că o faceţi ca să arătaţi că voi puteţi, sunteţi tari, sunteţi superiori. Când o faceţi fără nicio intenţie de a demonstra cuiva şi a vă simţi superiori, dar o faceţi pentru voi, atunci intenţia se îndeplineşte. După ce v-aţi transformat viaţa şi aţi văzut că aţi reuşit să faceţi asta pentru voi atunci puteţi să fiţi un exemplu pentru ceilalţi şi chiar să îi ajutaţi să ajungă şi ei acolo. Dar prima şi prima dată trebuie să o faceţi pentru voi nu pentru o demonstraţie.

Dar efectiv, cum are loc această transformare specifică a anumitor părţi ale corpului? Ce se întâmpla în acele momente de transformare?

În momentul în care deveniţi conştienţi că sunteţi deja ceea ce vreţi să fiţi şi simţiţi că trăiţi deja experienţa respectivă, toată energia se concentrează în acel moment. Cu cât vă sim-

ţiţi mai mult pe timpul zilei şi nu lăsaţi gândurile negative să vă invadeze vor începe să apară schimbările aferente. Chiar şi mici schimbări sunt de fapt paşi uriaşi pentru conştiinţa ta. Nu vă lăsaţi înşelaţi de gurile rele. Oamenii nu văd fapte mari în lucrurile mici dar aici este secretul. Când reuşeşti să vezi ceva imens în lucrurile care aparent sunt mici, atunci treci la manifestarea adevărată. Universul mereu vă dă semne. Dar depinde de voi cum le percepeţi. Dacă un ban pe jos este o nimica toată aşa vor fi şi un milion de dolari. În schimb dacă un ban pe jos înseamnă o avere pentru voi şi un semn măreţ de abundenţă şi prosperitate atunci şi un milion de euro vor fi. De asta este important să nu priviţi lucrurile ca fiind mici sau mari ci să le simţiţi din inimă cât de intens puteţi. Chiar dacă slăbeşti un kilogram într-o săptămână este o victorie. Este un lucru măreţ. Dacă priviţi în acest sens veţi reuşi să vă transformaţi viaţa total. Lucrurile aparent mici sunt întotdeauna semne de la viaţă că sunteţi pe calea cea bună.

PĂRUL

Cum îmi doresc să arate părul?

.....
.....
.....
.....

Convingerea mea despre părul meu este:

.....
.....
.....
.....

Convingerea nouă despre părul meu este:

.....
.....
.....
.....

Părul meu vreau să arate așa (lipiți o poză dintr-o revistă cu părul mult dorit)

Noua mea poveste legată de părul meu:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Respiră, expiră, încet, de şase ori. Închide ochii şi fii în pace cu tine. Simte că doar EŞTI. Lasă gândurile să treacă. Imaginează-ţi părul pe care ţi-l doreşti. Dă cu mâna prin el şi simte că deja ai acel păr. Simte iubirea şi fericirea pentru acest păr strălucitor. De asemenea poţi avea orice păr îţi doreşti. Brunet, blond, roşcat, lung, scurt, ondulat. Repetă în timp ce simţi iubirea şi recunoştinţa, în timp ce eşti deja aşa cum îţi doreşti, aceste cuvinte:

"Celulele părului meu sunt pline de iubire, sănătate, fericire. Mulţumesc celulelor mele pentru că îmi fac părul să crească mai repede, mai frumos, mai strălucitor. Părul meu este perfect, în culoarea... (spuneţi culoarea pe care o doriţi şi o credeţi a fi adevărată) lung/scurt/ondulat/. Mulţumesc părului meu pentru faptul că există şi este minunat. Simt şi îi trimit iubirea mea necondiţionată în fiecare moment. Doresc tuturor oamenilor de pe planetă să aibă parte de o podoabă capilară extraordinară şi să se bucure de el în fiecare moment al vieţii. Te iubesc părul meu frumos!".

Acum simte cum fiecare celulă a părului tău respiră iubire. Simte iubirea pentru părul tău.

PĂRUL

Caracteristicile părului meu sunt:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Părul meu este întotdeauna strălucitor şi frumos.
Părul meu este...
Părul meu este incredibil de frumos şi lung.
Părul meu este plin de strălucire, bogat şi sănătos.
Părul meu este nespus de sănătos şi frumos.
Ador părul meu, este superb!

RECUNOŞTINŢĂ

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

ACUM SIMT CUM PĂRUL MEU ESTE FERMECĂTOR. ESTE EXACT AŞA CUM ÎMI DORESC. AM UN PĂR SUPERB. SIMT IUBIREA PENTRU PĂRUL MEU ŞI O TRANSMIT SPRE CELULELE EI. E MINUNAT! MĂ SIMT EXTRAORDINAR. TOATĂ LUMEA ÎMI PRIVEŞTE PĂRUL CEL FRUMOS ŞI STRĂLUCITOR. MULŢUMESC, VIAŢĂ!

PĂRUL — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir îmi doresc să discutăm puţin despre părul nostru. Eu de exemplu mă confrunt cu un păr uscat, uns, trebuie să îl spăl tot la două zile ca să arate bine, are fire puţine etc. Sincer, mi-aş dori să îl transform. Cum aş putea?

În primul rând să îţi schimbi acele convingeri. Cel mai uşor le poţi schimba odată ce conştientizezi că părul tău este Divin. Tu ai putea să vezi Divinitatea într-un păr aşa cum ai descris mai sus? Apoi, părul tău are nevoie de energie, de o transformare în ordinul celulelor. Poţi să vorbeşti cu părul tău şi să îi spui cum ai dori să arate. Lung, strălucitor, plin de vitalitate, sănătos. El acum răspunde convingerilor şi sentimentelor tale. Tu simţi părul tău ca fiind aşa cum l-ai descris. Cum ar fi să îl simţi diferit? După ce te-ai hotărât, poţi să începi procesul energetic. În fiecare dimineaţă şi seară, oferă energie părului tău. Imaginează-ţi cum părul tău este umplut de energie şi îl transformă într-un păr strălucitor, luminos şi sănătos. Observă-l exact aşa cum îţi doreşti să arate. Simte că el deja s-a schimbat şi trăieşte cu acest sentiment. Dacă faci asta în fiecare zi vei vedea schimbările. Dacă le vei privi ca pe schimbări minunate vei continua să îţi transformi părul. Apreciază-l. Iubeşte-l. Ăsta este tot secretul transformării părului tău.

Dar dacă unii oameni îşi doresc să îşi crească părul? Să crească mai repede de exemplu? Cum ar putea să o facă?

Părul oricum creşte dar depinde de viteza pe care o simţi. Unora le creşte părul mai repede decât altora. Asta însă de-

pinde de fiecare. Aici este foarte simplu. Trebuie să simţi că îţi creşte părul mai repede. În loc să cumperi medicamente sau produse de crescut mai repede, mai bine simţi cât de repede îţi creşte. Te hotărăşti, simţi cum creşte de repede şi laşi totul să decurgă în propriul ritm. Tu doar simţi. Trăieşti deja în realitatea în care părul este crescut deja.

Aş vrea să te întreb, ce părere ai despre vopsitul părului? Am putea să avem părul aşa cum ne dorim fără să îl vopsim? Doar prin energie şi sentimente?

Cu siguranţă. De altfel produsele care vopsesc părul o fac pentru că oamenii cred în ele. Dacă oamenii nu ar crede în acele vopsele ele nu ar putea să coloreze părul. Dar oamenii îşi cumpără vopseaua, îşi imaginează cum ar putea arăta şi se vopsesc. La fel de bine ar putea să îşi imagineze ce culoare doresc să aibă şi fără vopseaua aceea. Însă convingerile voastre sunt atât de adânc înrădăcinate încât credeţi că aveţi nevoie de ajutor din exterior. Nimic mai greşit. Voi deja sunteţi tot ce vă doriţi să fiţi. Iar dacă vreţi să experimentaţi o altă culoare a părului o puteţi face şi fără să vă intoxicaţi cu chimicale. Dar pentru asta aveţi nevoie de o convingere profundă. Puteţi începe prin a conştientiza că sunteţi Divini şi aveţi un păr Divin pe care îl puteţi transforma oricând. Pentru că Divinitatea poate să transforme orice nu-i aşa? Apoi să începeţi procesul pe care l-am explicat mai sus. Vă imaginaţi şi simţiţi cum energia vitală vă transformă părul în culoarea pe care o doriţi. Apoi trăiţi în realitatea deja creată. Nu trebuie decât să simţiţi. Dacă vă este greu să vă uitaţi în oglindă şi aveţi gânduri negative nu o mai faceţi. Sau uitaţi-vă câteva minute pe zi spunând cu convingere: *“Eu aleg să experimentez culoarea... a părului meu prin propria mea putere interioară. Energia curge şi transformă*

culoarea părului meu." Apoi pe timpul zilei simte că deja ai culoarea aceea la păr. Nu trebuie să te priveşti. Doar să simţi. Fii fericit/ă. Bucură-te. Acum trăieşti experienţa părului pe care îl doreşti. Vorbeşte cu celulele tale în fiecare seară şi spune-le, comandă-le să lucreze la culoarea părului tău. Vei vedea cum firele vor începe să crească în culoarea pe care o doreşti.

Vorbeşte-ne puţin despre păr. Cum ar trebui să ne gândim la el? Cum este el? Ce rol are în viaţa noastră?

Părul este cel care vă apăra de microbii şi bacteriile pe care le aveţi în afară voastră. Este bine să aveţi par atâta timp cât trăiţi în dimensiunea a 3-a. Cei care nu au păr sunt mai predispuşi la microbi pentru că nu mai există o apărare a scalpului. Cel puţin teoretic. Dar depinde şi de gândirea voastră şi de ce vă doriţi să experimentaţi. Deci, părul este o parte importantă a corpului fizic. Iar el suferă atunci când voi nu îl băgaţi în seamă. Nu îl ascultaţi. Când devine uns şi fără strălucire atunci el doreşte să îţi spună ceva. Îţi transmite să ai grijă de el. Să îl asculţi. Să îl iubeşti. Până nu îl iubeşti aşa cum este el nu se va schimba. Oricât de mult ţi-ai dori tu. Un alt lucru pe care ar fi bine să îl faceţi pentru părul vostru este să apreciaţi părul altor persoane. Chiar dacă alţii au părul diferit de al vostru, asta nu este un motiv de invidie sau de sentimente de inferioritate. Pur şi simplu celelalte persoane trăiesc alt fel de experienţe în viaţă legat de părul lor. Pentru voi ar fi minunat să priviţi părul celorlalţi oameni drept un semn. Dacă vedeţi păr minunat, strălucitor este un semn că sunteţi pe calea cea bună. Iar dacă observaţi un păr mai groaznic decât al vostru este un semn să aveţi grijă mai mare de păr şi să începeţi să îl ascultaţi, să îl iubiţi, să îl hrăniţi energetic.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU PĂR

Părul este parte a corpului tău care are nevoie de îngrijire specială. Pe lângă spălarea şi masarea scalpului îl poţi îngriji şi energetic.

Îţi imaginezi o lumină albă infinită care vine de sus şi îţi acoperă întregul păr. Simţi cum părul tău este mângâiat de aceea lumina şi simte iubirea lui. Iubeşte-l cu aceea lumină albă. Vizualizează cel puţin cinci minute. Îl vei ajuta să se regenereze şi să fie sănătos.

Acest exerciţiu energetic îl ajută să se încarce cu energia vitală pură care îi face mult bine părului tău.

10 LUCRURI PE CARE PĂRUL TĂU AR VREA CA TU SĂ LE ŞTII

Dragul meu/draga mea. Eu sunt părul tău. În acest moment aş vrea să îţi spun zece lucruri importante atât pentru mine cât şi pentru tine.

1. Eu sunt legătura cu Divinitatea. În funcţie de cum arată poţi să îţi dai seama dacă eşti conectat la Dumnezeu sau nu. Îţi recomand să fii, altfel nu mă voi simţi bine.

2. Spală-mă de câte ori simţi că este nevoie. Eu mă bucur nespus de mult când energia pură a apei trece peste mine şi toate informaţiile negative şi care sunt în plus se transformă în lumină şi iubire.

3. Am nevoie de atenţie. Piaptănă-mă de câteva ori pe zi.

Vei vedea cum voi străluci de iubire şi bucurie. Nu îţi ia mult timp. Dar dacă vrei să fiu sănătos şi să strălucesc, fă-o.

4. Vorbeşte cu mine de câte ori doreşti. Ştiu că eşti ocupat şi că mintea ta este în toate părţile dar îţi cer un lucru atât de mărunt. Să vorbeşti cu mine. Atunci când o faci, eu mă simt atât de bine şi atât de viu şi ştiu că nu sunt în zadar în acest corp. Deci, te aştept să îmi vorbeşti mai des.

5. Alimentaţia sănătoasă pe mine mă bucură cel mai mult. Asta nu înseamnă că nu poţi să mănânci ceea ce îţi doreşti dar să fii atent/atentă când mănânci şi ceea ce simţi în acel timp. Astfel eu voi munci mult mai bine şi mă voi regenera.

6. Tunde-mă din când în când. Este important şi pentru mine să fiu tuns şi aranjat. Fă acest lucru când simţi tu. Dar te rog să simţi măcar o dată la trei luni.

7. Iubeşte-mă. Sunt parte din corpul tău. Iar dacă nu o faci atunci cel mai bine este să renunţi la mine. Măcar aşa nu ne mai chinuim reciproc. Nu ştii cât de rău mă simt când văd că nu îţi pasă de mine şi de ceea ce sunt. Mă răneşti.

8. Percepţia ta despre mine este important să fie cât mai vie. Eu te ajut să arăţi frumos, să fii plăcut de societate iar percepţia ta despre mine mă va ajuta să fac să fie totul aşa cum trebuie.

9. Gândurile şi emoţiile tale despre mine mă influenţează în majoră parte. Deoarece eu sunt coordonat de mintea ta, am să te rog să îţi imaginezi, să te gândeşti şi să emiţi doar pozitivitate la adresa mea.

10. Atinge-mă cu iubire cât de des poţi. Îmi doresc să comunicăm, să fim împreună atât fizic cât şi emoţional, să te mândreşti cu mine şi să ai grijă de mine. Eu te iubesc necondiţionat şi aştept să faci şi tu la fel.

Îţi mulţumesc, cu drag, părul tău!

OCHII

Cum îmi doresc să arate ochii mei? (culoare, forma etc)

.....
.....
.....
.....

Convingerea mea despre ochii mei este:

.....
.....
.....
.....

Convingerea nouă despre ochii mei este:

.....
.....
.....
.....

Ochii mei vreau să arate așa: (luați o fotografie cu forma și culoarea ochilor pe care vi doriți):

Noua mea poveste legată de ochii mei:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE — SCHIMBAREA CULORII OCHILOR

Acest lucru depinde foarte mult de starea voastră de a FI. Trebuie să FIŢI deja cu ochii albaştri/verzi/căprui pe care vi doriţi. Trebuie să simţiţi deja că aveţi această culoare a ochilor şi să vă comportaţi asemenea. Pentru Univers nu există un lucru greu, deci pentru început trebuie să vă obişnuiţi cu ideea că puteţi să vă schimbaţi culoarea ochilor. Puteţi începe în prima săptămână cu următoarele afirmaţii:

- Ochii mei îşi pot schimba culoarea şi forma de câte ori îmi doresc şi în ce formă îmi doresc să experimentez.

- Îmi iubesc ochii foarte mult şi pentru asta vreau să experimentez cât mai multe culori.

- Este posibil să îmi schimb culoarea ochilor, drept dovadă atunci când am fost mic/mică aceştia s-au schimbat după câteva luni.

- Universul mă iubeşte, viaţa mă iubeşte astfel ca orice îmi doresc să experimentez se realizează.

- Cea mai rapidă materializare se realizează în corpul meu fizic. Deci şi schimbarea ochilor mei este foarte posibilă.

După ce v-aţi obişnuit subconştientul cu aceste lucruri şi credeţi că puteţi să vă schimbaţi culoarea ochilor treceţi la pasul al doilea. Starea de a FI. Nu e greu absolut deloc. Tot ce aveţi de făcut este să simţiţi că deja SUNTEŢI şi deja AVEŢI culoarea ochilor ce o doriţi.

Începeţi să respiraţi încet şi să simţiţi starea de a FI. Staţi în această stare câteva minute. În mintea voastră trebuie să existe deja culoarea pe care o doriţi. Dacă vă e mai greu, luaţi o fotografie a unor ochi de culoarea pe care o doriţi.

Staţi în meditaţie măcar zece minute. Simţiţi fericirea că aveţi deja culoarea ochilor pe care o doriţi. Urmăriţi în mintea voastră să vedeţi persoane care vă laudă şi vă complimentează culoarea ochilor.

Repetaţi următoarele cuvinte:

"Mulţumesc celulelor ochilor mei pentru faptul că există. Mulţumesc celulelor pentru schimbarea culorilor ochilor mei. Acum experimentez o culoare ce o ador şi arată foarte bine în acest corp fizic pe care îl conduc. Mulţumesc ochilor mei pentru că există. Mulţumesc ochilor mei pentru că văd. Mulţumesc ochilor mei pentru schimbarea culorii lor. Trimit şi simt iubirea pentru ochii mei frumoşi şi perfecţi. Îmi cer iertare tuturor ochilor pe care i-am vorbit de rău cu intenţie sau fără intenţie. Îmi cer iertare tuturor celor care au vorbit de rău ochii mei cu intenţie sau fără intenţie. Doresc tuturor fiinţelor de pe Pământ să aibă ochii perfecţi şi frumoşi. Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc!"

Simţiţi-vă foarte fericiţi pentru această stare de a FI. Fiţi

recunoscători. Puteți să faceți această meditație timp de două sau trei ori pe zi, cum simțiți.

Caracteristicile ochilor mei:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Ochii mei sunt sănătoşi şi frumoşi.

Pot vedea foarte clar şi iubesc acest lucru.

Ochii mei au culoarea... Sunt extrem de frumoşi.

Ochii mei sunt cartea mea de vizită, prin ei fiecare persoană îmi poate vedea sufletul.

Ochii mei frumoşi îi ador, au culoarea şi forma perfectă.

Îmi plac la nebunie ochii mei. Aş sta toată ziua în oglindă doar să îi privesc.

Pot cuceri pe oricine cu ochii mei frumoşi.

RECUNOŞTINŢĂ

Sunt recunoscătoare/recunoscător pentru că:

.....
.....
.....
.....

ACUM SIMT CĂ AM OCHII PERFECȚI CU CARE VĂD FOARTE BINE. DOAMNE, OCHII MEI FRUMOȘI ȘI PLINI DE IUBIRE ÎMI RELEVEAZĂ SUFLETUL.

SIMT CUM ÎMI RÂD OCHII DE ATÂTA FERICIRE. ȘI, DOAMNE, LUMEA ASTA CARE MĂ PRIVEȘTE AȘA DE FRUMOS. MULȚUMESC, ATÂT POT SĂ MAI SPUN!

OCHII — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, aş dori să discutăm acum despre ochi. Cu ochii putem vedea lucrurile din jurul nostru. Dar se întâmplă uneori să nu mai vedem clar. Ce se poate face pentru a transforma această realitate?

Vreţi să vedeţi clar? Să nu mai aveţi nevoie de ochelari? Puteţi să o faceţi. Dar trebuie să vină adânc din sufletul vostru. Trebuie să aveţi o dorinţă puternică de a vedea realitatea în care trăiţi. Aceste boli de ochi să le spun aşa, afecţiuni, vin în viaţa voastră pentru că nu doriţi să vedeţi realitatea în care trăiţi. Orice aţi face, este realitatea voastră! Voi aţi creat-o iar acum voi nu vreţi să o mai vedeţi. Şi atunci intervine neclaritatea. Ceva nu este clar în adâncul vostru. Conştiinţa vă crează experienţa de a nu vedea clar. Pentru că nu doriţi asta. Rămâneţi în continuare în altă realitate şi partea cea mai rea dintre toate este că refuzaţi să acceptaţi această realitate! Efectiv nu o vedeţi. Treceţi pe lângă ea. O refuzaţi. Iar ochii vă reflectă exact ceea ce faceţi voi. Dacă refuzaţi adânc de tot să vedeţi realitatea puteţi să orbiţi. Şi să nu mai vedeţi nimic. De asta este foarte important să acceptaţi tot ce vine în viaţa voastră cu responsabilitatea aferentă. Adică, sunteţi plini de energie negativă uneori, transmiteţi asta universului, vibraţi doar lucruri negative şi apoi în realitatea voastră apar evenimente neplăcute. Atunci refuzaţi să mai priviţi aceea realitate, ancorându-vă în alte realităţi pe care nici nu le simţiţi dar vă minţiţi pe voi.

Pentru a transforma afecţiunile ochilor aveţi nevoie de acceptare a propriei realităţi în care trăiţi. Acceptarea umbrei voastre. Acceptarea evenimentelor din viaţa voastră. Când trăiţi în acceptare ochii vor începe să vadă din nou la fel de

clar. Dar până nu vă hotărâţi, nu alegeţi, nu acceptaţi, schimbările nu vor surveni. Dacă aţi început să acceptaţi realitatea care există şi pe care aţi creat-o, puteţi să efectuaţi energia vitală asupra ochilor voştri. Imaginaţi-vă energia Divină care vă transformă ochii. Timp de 5-10 minute pe zi. Vizualizaţi această energie cum vă cuprinde ochii. Dacă nu reuşiţi singuri puteţi să chemaţi în ajutor pe Arhanghelul Rafael şi îngerii sănătăţii. Simţiţi că deja sunteţi sănătoşi şi vedeţi clar. Conştiinţa voastră vă ajută. Când alegeţi să vedeţi clar, conştiinţa vă oferă sentimentul de a vedea clar datorită experienţelor din trecutul vostru ca fiinţe Divine.

Îmi doresc mult să mă vindec şi la fel doresc tuturor oamenilor care au probleme cu ochii. Mai ales că această experienţă nu este obligatorie. Totuşi unele suflete aleg să se confrunte cu asta. De ce?

Fiecare suflet este dornic de experienţă. Depinde însă şi cum priveşti această experienţă. Dacă o priveşti din prisma sufletului, vei simţi o bucurie interioară în timp ce experimentezi asta. Dacă o priveşti din prisma minţii, vei suferi pentru că mintea nu poate concepe să nu vadă. Dar sufletul ştie că această experienţă este temporară. Dacă aţi trăi voi din prisma sufletului ce bine ar fi! Să fiţi conştienţi de realităţile în care trăiţi şi iluziile în care vă afundaţi.

Aş vrea să trecem la o altă parte mai interesantă. Fiecare dintre noi ne-am născut cu o anumită culoare a ochilor. Avem puterea de a schimba această culoare, energetic şi fizic vorbind?

Da, dacă vă doriţi puteţi să vă schimbaţi şi culoarea ochi-

lor voştri. Dar aici intervin lucrurile pe care le ştiţi. Aţi fost crescuţi ca ştiind că nu puteţi să mai creşteţi de la vârsta de 18 ani, nu puteţi să vă schimbaţi culoarea ochilor, părului etc. Voi deja ştiţi asta. Credeţi în asta. Vedeţi că este adevărat. Dar totuşi dacă staţi puţin şi reflectaţi, veţi observa faptul că totul se poate transforma. Ochii ascultă de voi. Ei redau imaginile prin vibraţiile pe care le percepeţi. Deci, voi vedeţi lucrurile după cum este conştiinţa voastră. Niciun om nu vede la fel. Fizic le va percepe aceeaşi formă dar nu şi aceeaşi semnificaţie. Pentru un om care vede o maşină scumpă poate este un motiv de bucurie în timp ce altul vede în aceea maşină un motiv de ură sau invidie. Deci, fizic voi percepeţi la fel formele dar nu şi semnificaţia formelor. De asta unii vor vedea o posibilitate de a-şi transforma culoarea ochilor în timp ce alţii vor rămâne la stadiul în care au fost învăţaţi. Observ că oamenii încă consideră fizicul cel mai palpabil dar se înşeală amarnic. Cel mai palpabil şi adevărat este energia, lumea energetică. De acolo provin toate. Dacă nu ar fi prima oară forma energetică, lucrurile nu ar putea deveni reale în lumea fizică. Deci, se pot schimba culoarea ochilor. Este un lucru absolut natural. Copii când sunt mici, bebeluşi, îşi schimbă culoarea. De ce când eşti adult nu ai putea să o faci? Puneţi-vă întrebarea asta. Ce vă opreşte? Limitările mai mult ca sigur.

Şi cum am putea să ne transformăm culoarea ochilor? Există vreo tehnică specială?

Toate tehnicile care există sunt cele pe care le crezi. Nu este niciuna mai specială decât alta. Tot ce ai de făcut este:

"Relaxează-te, închide ochii, inspiră, expiră. Imaginează-ţi în faţa ta ochii pe care doreşti să îi transformi. Începe

să vorbeşti cu ochii tăi. Spune-le tot ce ai vrea ca ei să ştie. Tot ce ai pe suflet. Spune-le că doreşti să experimentezi o altă culoare a lor. După ce ai vorbit cu ei, imaginează-ţi o sferă energetică, care este energia vitală. Această energie poate transforma orice îţi doreşti. Aplică această sferă peste ochii tăi. Vizualizează cum sfera energetică umple ochii tăi şi îi transformă în culoarea pe care o doreşti. Vizualizează cât de mult timp poţi. Revino înapoi în lumea fizică."

Dacă te hotărăşti să faci această tehnică te rog să îţi aminteşti să rămâi şi în lumea fizică cu această culoare pe care o doreşti în conştiinţă. Să simţi că deja s-au transformat în culoarea pe care o vrei. Este o tehnică simplă şi eficientă. Care are efecte garantate. Dar depinde de voi cât de mult credeţi în ea.

Aici este problema, Adir. Nu ştiu cât de mult ar crede oamenii în asta. Este ceva minunat şi eu chiar am reuşit de la căprui-căprui să îi aduc spre verde. Dar nu toţi cred că au curajul ăsta şi în plus pentru ce să îi schimbe, doar aşa ca să impresioneze?

Pentru a experimenta. Tot ce experimentaţi o faceţi pentru că este o dorinţă a sufletului. El este dornic mereu de schimbări, de transformări, de experienţe noi dar voi îi tăiaţi elanul când vă opuneţi schimbării. În plus de asta, credinţa că vă puteţi schimba culoarea ochilor trebuie să fie foarte reală pentru voi. La fel de reală precum este cea că soarele răsare în fiecare zi. Nu trebuie să aveţi niciun fel de dubiu. Şi nici să insistaţi foarte mult şi să vă doriţi cu disperare să vedeţi rezultate din prima zi. Fără oglindă zilnic în care să vă priviţi. Rostiţi intenţia, faceţi exerciţiul şi după care lăsaţi totul în seama Univer-

sului sau a lui Dumnezeu. Vă vedeţi de viaţă, cu iubire în suflet şi minte.

Da, dar mintea este cea care ne cam încurcă sinceră să fiu. Cum pot să îmi conving mintea că eu pot să îmi schimb culoarea ochilor?

Vorbind cu ea. Este atât de uşor. Reflectează te rog la asta. Tot ce aveţi în interiorul şi exteriorul corpului uman are viaţă, este viu. Toate organele voastre sunt vii. Puteţi să vorbiţi cu ele. Să le spuneţi tot ce vreţi, să le povestiţi. Ele vă aud şi doresc să vă servească. Prin mintea voastră puteţi face asta. Dar în primul rând trebuie să vorbiţi cu mintea. Să îi spuneţi ce transformări vreţi să apară în viaţa voastră. Apoi să îi spuneţi că o iertaţi pentru tot ce a făcut şi să îi mulţumiţi. După care să începeţi procesul gândurilor transformate. Veţi afla mai încolo despre ce este vorba. Iar la final să simţiţi cum gândurile voastre sunt pozitive şi pline de viaţă. Ochii îşi pot schimba culoarea dacă voi îi comandaţi aşa. Iar dacă nu credeţi cu adevărat bineînţeles că nu se va întâmpla.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU OCHI

Ochii sunt importanţi pentru a vedea în această lume. Cu ajutorul lor observi realitatea fizică. Deci este indicat să ai grijă de ei.

Imaginează-ţi cu ochii minţii o lumină albă care vine sus din cer. Această lumină albă este atât de puternică şi de fluidă încă atunci când cade peste ochi, simţi în mod fizic atingerea ei. Rămâi aşa timp de 5 minute şi observă cum lumina albă se revărsă peste ochii tăi.

Acest exerciţiu te va ajuta să vezi mult mai bine şi să vindeci ochii. Făcând asta măcar 5 minute pe zi, vei vedea schimbările în cel puţin o săptămână.

10 LUCRURI PE CARE OCHII TĂI AR VREA CA TU SĂ LE ŞTII

Dragul meu/draga mea. Noi suntem ochii tăi. Ne bucurăm să fim aici şi să stăm de vorbă. Dacă nu o faci în mod individual ne vedem nevoiţi să intervenim în această carte. Avem să îţi spunem cel puţin 10 lucruri importante.

1. Noi suntem ochii tăi şi suntem sensibili. Pe cât este posibil încearcă să nu ne oboseşti foarte tare şi mai fă şi câte o pauză, măcar de câteva minute, în care să ne închizi şi să stai aşa. Ne va ajuta să ne relaxăm.

2. Dimineaţa când te trezeşti, mergi la baie şi aruncă puţină apă peste noi. Ne vom bucura foarte mult şi ne vom simţi mult mai bine.

3. Suntem o parte importantă din corpul tău, deci încearcă pe cât este posibil să vezi realitatea aşa cum este ea. Nu o distorsiona deoarece îţi vei crea probleme cu vederea şi nu credem că îţi doreşti asta.

4. Priveşte şi dincolo de realitate. Energiile din jurul tău le poţi percepe dacă priveşti dincolo de tot ce există. Curaj!

5. Iubirea este cea care vindecă orice. Noi suntem aici pentru că te iubim şi ne dorim să facem parte din viaţa

ta. Dacă ai grijă de noi cu iubire vom reuşi să îţi redăm cele mai vii şi frumoase culori pe care le poţi vedea.

6. Tratează-ne ca pe copii tăi. Iubeşte-ne. Ai grijă de noi. Gândeşte-te la noi cu iubire. Vorbeşte-ne. Suntem ochii tăi şi ne dorim o viaţă relaxată şi frumoasă.

7. Gândurile pe care le ai ne afectează. Începe pas cu pas să elimini din mintea ta, gândurile negative. Cele pozitive ne mobilizează să vedem cât mai bine şi mai clar.

8. Fii clar în orice faci. Claritatea este esenţială pentru ca noi să îţi redăm imaginile pe care le doreşti. Când nu mai eşti clar şi nu ştii ce vrei, devenim înceţoşaţi şi nu o să te mai putem ajuta.

9. Suntem aici deci vorbeşte cu noi. Fiecare moment în care poţi să priveşti un răsărit de soare, animăluţe care se joacă sau copii care râd este important să fie o binecuvântare pentru tine.

10. Fii conştient că existăm. Doar gândul tău cel bun asupra noastră ne ajută să fim mai buni şi să-ţi redăm vederea clară. Priveşte realitatea drept în faţă. Nu te ascunde. Şi mai important, trăieşte în aici şi acum.

Suntem ochii tăi şi ne dorim ca acest drum împreună să fie cât mai clar şi mai fericit!

PIELEA

Cum îmi doresc să arate pielea mea?

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea despre pielea mea este:

.....
.....
.....
.....

Credinţa nouă despre pielea mea:

.....
.....
.....
.....

Pielea mea arată aşa: (puneţi o poză dintr-o revistă cu pielea dorită)

Noua mea poveste legată de pielea mea:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Puteţi să vă bucuraţi de o piele fină şi catifelată, să o simţiţi că este aşa şi să trăiţi în starea de a FI. Cel mai important lucru indiferent de ce vă doriţi să transformaţi în corpul vostru este această stare minunată de a FI. Pentru o piele fină şi catifelată începeţi să meditaţi.

Vizualizaţi pielea pe care o doriţi iar în acelaşi timp simţiţi că deja aveţi aceea piele. Atingeţi-vă faţa, mâinile, picioarele şi începeţi să vorbiţi cu pielea voastră, oferindu-i iubire.

"Pielea mea dragă şi scumpă, te iubesc foarte mult. Îţi mulţumesc pentru că îţi îndeplineşti rolul avut în organism cu atât de multă răbdare. Te simt atât de fină şi catifelată încât iubirea se revărsă peste tine. Celulele pielii mele sunt pline de iubire, lumină şi pace. Sunt relaxat/relaxată, am o piele strălucitoare şi fină. Mulţumesc pentru existenţa pielii mele. Îmi cer iertare de la fiecare fiinţă căreia i-am greşit criticându-i pielea şi iert pe fiecare fiinţă care mi-a greşit criticându-mi pielea. Te iubesc pielea mea scumpă şi dragă şi perfectă."

Simţiţi cum pielea voastră este deja catifelată şi perfectă. Puteţi face această meditaţie de două ori pe zi timp de cel puţin zece minute.

Caracteristicile pielii mele:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAȚII

Pielea mea este catifelată, ador să mă ating.
Pielea mea este strălucitoare, bronzată, minunată.
Minunata mea piele este netedă și catifelată, îmi place când mă ating sau mă atinge altcineva.
Simt cum pielea mea este netedă și catifelată și o iubesc

RECUNOȘTINȚĂ

Sunt recunoscător/recunoscătoare:

.....
.....
.....
.....

ACUM SIMT CUM PIELEA MEA ESTE NETEDĂ ȘI CATIFELATĂ. ADOR SĂ SIMT PIELEA MEA CÂND MĂ ATING. TOATĂ LUMEA SE ÎNTREABĂ CE AM FĂCUT DE AM O PIELE ATÂT DE MINUNATĂ. SECRETUL ESTE IUBIREA. TE IUBESC VIAȚĂ!

PIELEA — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, ce ne poţi spune despre piele? Ce rol are ea în corpul nostru fizic?

Pielea este protecţia corpului vostru interior. Ea are un rol foarte important pentru corpul vostru fizic. Vă protejează. Ea de asemenea leagă interiorul cu exteriorul. Atunci când aveţi un conflict interior pielea va fi prima care va reacţiona. Vor apărea atunci bubiţe, coşuri, grăsime. Să fiţi foarte atenţi la aceste lucruri pentru că atunci când apare un conflict interior, corpul are de suferit. Astfel puteţi să fiţi conştienţi că ceva nu merge bine şi nu aveţi un echilibru interior deoarece prima oară vor apărea semne pe piele. Ca să ajungeţi apoi la conştientizarea dezechilibrului este necesar să pătrundeţi şi mai adânc. Puteţi inclusiv să vorbiţi cu pielea. Atingeţi-o, mângâiaţi-o şi întrebaţi-o ce anume aveţi de făcut. Veţi primi răspunsul prin gând, prin întâlnirea cu alţi oameni sau prin coincidenţe.

Ştiu că transpiraţia este importantă pentru piele şi organism deoarece prin aceasta se răceşte corpul solicitat dar de ce miroase transpiraţia urât şi ce putem face ca să nu mai miroase sau să nu aibă un miros neplăcut fără să folosim deodorant sau chimicale?

Ce înseamnă pentru voi transpiraţie urât mirositoare? Ea doar există. Faptul că este urât mirositoare este o percepţie de-a voastră. În timp ce voi transpiraţi o faceţi într-un anumit fel. Energia pozitivă şi negativă iese la suprafaţă în timpul transpiraţiei voastre. Deci, dacă atunci când transpiraţi sunteţi într-o stare în care corpul vostru suferă şi energia negativă vă umple corpul, transpiraţia va ieşi precum ai spus, urât miro-

sitoare. În schimb, dacă eşti o persoană fericită, veselă, plină de bucurie şi iubire, transpiraţia nu va avea niciun miros. Totul depinde de felul cum îţi îngrijeşti corpul şi ce simte el. Tu poţi să-l controlezi şi să-l iubeşti atât de mult încât să nu aibă niciun miros neplăcut. Întotdeauna mirosurile neplăcute ţin de energiile negative. Faptul că folosiţi deodorante nu vă ajută foarte mult. Probabil un timp da, dar apoi veţi începe să simţiţi mirosuri şi mai neplăcute. Nu aţi tratat cauza. Întrebaţi-vă corpul în permanenţă, ce simte, ce îl doare, ce îl supără.

Cum să ne îngrijim pielea? Ce sfaturi ne dai legat de îngrijirea ei?

Precum am spus, atât pielea cât şi corpul fizic sunt vii. Comportaţi-vă cu ele precum o fiinţă vie. Precum un prieten. Pielea este foarte sensibilă deoarece este cartea voastră de vizită. Orice problemă aveţi prima oară apare pe piele. Chiar şi atunci când vă loviţi primul semn este pe piele. Este sensibilă şi are nevoie să o înconjuraţi cu iubire. În îngrijirea ei eu vă recomand să folosiţi afirmaţii pozitive, vizualizări, meditaţii. Dacă voi credeţi în crema minune care vă catifelează pielea este în regulă. Este lumea voastră, universul vostru şi cu siguranţă va funcţiona. Atâta timp cât voi credeţi în asta. Dacă doriţi în schimb să încercaţi ceva diferit, cum ar fi o îngrijire energetică, puteţi să începeţi să vizualizaţi cum energia vitală intră în pielea voastră şi o preschimbă într-o piele catifelată. Este acelaşi lucru ca şi când te dai cu cremă. Aceea cremă este fizică şi probabil trebuie să repeţi de mai multe ori până se va vedea un rezultat. Energia este în schimb tot timpul prezentă şi existentă şi din prima acţiune se vor vedea rezultatele. Îngrijiţi-o aşa cum vă doriţi, fizic sau energetic. Ambele funcţionează. Dar energetic va oferi rezultate mai rapide. Tot ce aveţi de

făcut este să vă imaginaţi cum energia vitală sau vindecătoare intră în pielea voastră şi să simţiţi cum vindecă şi catifelează pielea. Dimineaţa şi seara dacă faceţi acest lucru în scurt timp pielea voastră va arăta complet diferit.

Ne putem schimba culoarea pielii fără intervenţia solarului sau al soarelui?

Orice se poate schimba ce tu ştii că se poate. Odată ce crezi într-un lucru că este imposibil aşa va şi rămâne pentru tine. Pentru că nici măcar nu ai curiozitatea de a acţiona şi a vedea dacă este posibil sau nu. Chiar dacă în Univers nu există acest cuvânt. Ca să răspund la întrebarea ta, da se poate să vă schimbaţi culoarea pielii şi fără solar. Dar de ce aţi vrea să vă schimbaţi culoarea? Ca să arătaţi mai frumoşi? Să fiţi mai atrăgători? Sau doar ca să experimentaţi? Solarul este pentru cei care cred în imposibil. Energia transformatoare este pentru cei care cred în puterea de transformare a corpului cu ajutorul minţii. Tot ce aveţi de făcut în această privinţă este să vă imaginaţi aşa cum vă doriţi să fiţi. Cu pielea închisă, deschisă etc. Simţiţi că deja pielea voastră este mai bronzată chiar dacă este iarnă. Comportaţi-vă ca şi cum oamenii care vă văd vă spun: wow, ce bronzat/ă eşti! Puteţi să faceţi asta în imaginaţia voastră. Puteţi să vorbiţi cu pielea voastră să se închidă la culoare. Atât de profund să îi vorbiţi încât ea se va închide în momentul acela. Dar pentru asta este necesar să ştiţi de ce anume doriţi să fiţi mai închişi la culoare. Doar pentru că aşa vrea societatea sau pentru că doriţi voi să experimentaţi? Gândiţi-vă prima oară la asta şi apoi intraţi în inimă.

Cum să remediem afecţiunile pielii şi din ce cauză apar?

Pielea este învelişul, carcasa corpului tău. Aici apar primele semne ale conflictului tău interior. Afecţiunile pielii apar atunci când mintea şi sufletul sunt în opoziţie. Mintea spune anumite lucruri iar sufletul spune altceva. Acest conflict provoacă afecţiuni ale pielii. Deja nu mai ştii ce să crezi. Nu mai ştii ce vrei. Şi apar diverse bubiţe, acnee, ciuperci, micoze. Odată ce te-ai hotărât ceea ce vrei şi ai făcut pace între suflet şi ego afecţiunea dispare. Le puteţi remedia prin două feluri. Ori faceţi pace între suflet şi ego, ascultaţi ce doleanţe are fiecare şi vă hotărâţi spre ce cale porniţi şi pe cine ascultaţi. Sau începeţi procesul de vindecare prin energie vitală imaginându-vă cum energia străbate zona cu probleme şi o preschimbă într-o piele catifelată şi sănătoasă. Puteţi să cereţi iertare pielii şi să îi transmiteţi iubire. Sunteţi proprietarii acestei pieli şi voi sunteţi singurii care alegeţi ce faceţi mai departe. Rămâneţi aşa şi vă plângeţi că aveţi probleme, tratându-le cu medicamente şi creme sau soluţionaţi problema în mod energetic. La un moment dat ambele vor funcţiona. Dar depinde cât de mult credeţi în ele.

Este important să ne acoperim pielea sau însăşi pielea ar fi suficientă ca şi îmbrăcăminte?

Această întrebare sună puţin hilar. Voi ca oameni sunteţi obişnuiţi să purtaţi haine şi să vă protejaţi de frig. Dar când vine vara toţi vă daţi hainele jos. Este cam contradictoriu. Eu nu pot să vă spun ce este bine pentru voi şi ce nu este bine pentru voi în momentul actual pentru că fiecare ştie ce este bine şi ce nu pentru el însuşi. Hainele sunt pentru a vă proteja de frig. Dar nu sunt pentru a le purta şi vara. Dacă frigul nu ar exista voi nu aţi avea haine. Deci este mai puţin important dacă vă acoperiţi sau nu pielea. Ceea ce nu este bine să faceţi pentru

piele este să purtaţi anumite haine care spun că vă protejează şi de fapt vă încălzesc şi vă fac mai mult rău. Acele haine sintetice care ar trebui spălate de câte ori le purtaţi. În plus de asta, hainele au un rol important pentru voi. Pe lângă protecţie ele absorb energia care vă înconjoară. Deci dacă purtaţi acele haine mai multe zile la rând veţi avea aceleaşi sentimente şi gânduri ca şi atunci când le-aţi purtat prima oară. Ideal ar fi să le spălaţi de fiecare dată după ce le-aţi purtat.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE A PIELII

Pielea este organul protector al emoţiilor. Foarte important de reţinut, oricând ai emoţii puternice, pielea ta va reacţiona. Ai grijă de pielea ta şi în fiecare zi, vizualizeaz-o cât mai fină şi frumoasă cu putinţă.

Închide ochii. Inspiră. Expiră. Acum priveşte cum lumina albă a iubirii se revărsă asupra pielii tale făcând-o catifelată, fină şi sănătoasă. Urmăreşte această lumină albă atâta timp cât simţi şi îţi doreşti, în acelaşi timp fiind conştient/ă că pielea răspunde acestei iubirii şi devine una cu sănătatea.

10 LUCRURI PE CARE PIELEA TA AR VREA CA TU SĂ LE ŞTII

Sunt pielea ta şi mă bucur să ne cunoaştem. Aş dori să îţi spun câteva lucruri foarte importante pentru mine.

1. Corpul tău are nevoie de tine. Eu sunt doar învelişul dar să ştii că simt tot ce simt organele tale. Deci începe să fii mai responsabil dacă îţi doreşti să petreci zile mai multe şi mai fericite.

2. Când vezi că ai o problemă pe piele să te întrebi mereu: ce emoţii ascund în interiorul meu? Emoţiile care se ascund în interiorul corpului tău se revarsă în afară. Deci dacă ai avut certuri sau probleme sau ai simţit ceva ce ai reprimat apoi, îţi vor apărea semne. Conştientizează-le şi apoi îţi vei reveni.

3. Am nevoie de multă apă. Deci consumă cât de multă poţi. Este hrănitor şi mă ajută să îmi restructurez celulele.

4. Am nevoie de recunoştinţă. Pentru fiecare emoţie, sentiment, este important să fii recunoscător. Mulţumirea îţi va ajuta atât organele interne cât şi pielea să îţi strălucească şi să trăiască în armonie.

5. Am nevoie de pace, linişte, relaxare. Aminteşte-ţi mereu că relaxarea este un punct forte pentru pielea ta.

6. Iubirea este energia care mă ajută să fiu strălucitoare şi fericită. Deci iubeşte cât de mult poţi şi fii iubire. Este un sfat pentru tot ce ţine de viaţă.

7. Ştiu că îţi doreşti să te bronzezi, să arăţi bine. Dar dragul meu/draga mea nu abuza de asta. Iubesc soarele dar nu când există o exagerare. Fii prudent/ă când este vorba despre pielea ta şi soarele strălucitor.

8. Emoţiile îţi pot distruge viaţa şi la fel şi informaţiile pe care le asimilezi. Fii cât se poate de atent/ă şi nu lăsa să te influenţeze vorbele altora cât şi convingerile lor. Tu eşti o fiinţă unică, irepetabilă şi deosebită. Fii tu!

9. Certurile şi loviturile fizice mă dor. Gândeşte-te de două ori înainte de a face asta cuiva sau chiar ţie. Violenţa fizică nu este o soluţie. Este o durere. Iar dacă ţie nu îţi place, nu oferi nici altora această pedeapsă.

10. Atingerile sunt foarte importante pentru noi, deci foloseşte-le din plin. Atinge-te de câte ori poţi şi îmbrăţişează iubirea în timp ce faci asta. Iar apoi atinge-i şi pe ceilalţi. Atât fizic cât şi spiritual.

DINȚII

Cum îmi doresc să arate dinţii mei?

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea despre dinţii mei este:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea nouă despre dinţii mei este:

.....
.....
.....
.....

Dinţii mei vreau să arate aşa (luaţi o fotografie cu dinţii care vă doriţi să îi aveţi)

Noua mea poveste legată de dinţii mei:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Pe lângă spălatul dinţilor în fiecare zi recomand şi o meditaţie unde să simţiţi cum dinţii voştri sunt albi şi strălucitori.

Intraţi în starea de meditaţie. Respiraţi, expiraţi de câteva ori. Conectaţi-vă sufletul cu mintea (ca în exerciţiul de mai sus). Imaginaţi-vă acum, cum dinţii voştri sunt albi şi strălucitori şi sănătoşi. Simţiţi şi staţi în această stare de a FI câteva minute. Bucuraţi-vă. Zâmbiţi. Simţiţi iubirea şi fericirea care vă cuprinde.

Repetaţi aceste cuvinte:

„Mulţumesc dinţilor mei pentru rolul frumos pe care îl au în viaţa mea. Orice aş mânca ei rămân sănătoşi şi frumoşi şi albi ca neaua. Mulţumesc pentru acest lucru şi simt cum se albesc cu fiecare respiraţie a mea. Mulţumesc pentru asta. Mulţumesc celulelor dinţilor mei pentru faptul că există în iubire, lumină şi frumusețe. Am dinţi strălucitori. Am dinţi perfecţi. Orice aş mânca ei rămân în starea de sănătate şi iubire. Îmi cer iertare tuturor fiinţelor cărora le-am greşit luându-mă de dinţii lor. Îi iert pe toţi cei care mi-au greşit luându-se de dinţii mei. Doresc tuturor fiinţelor să aibă dinţii curaţi şi sănătoşi. Iubesc dinţii mei şi dăruiesc această iubire tuturor.”

Simțiți cum dinții voștri sunt curați și sănătoși și strălucitori. Amplificați această stare cu fiecare meditație tot mai mult, mai mult până când ajungeți la extaz. Faceți această meditație de câte ori simțiți nevoia chiar și de două ori pe zi.

Caracteristicile dinților mei:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAȚII

Dinții mei sunt albi și strălucitori

Dinții mei îi ador, îi iubesc, sunt puternici, sunt frumoși și albi.

Ador dinții mei albi și strălucitori.

Iubesc să îmi simt dinții albi și strălucitori.

RECUNOȘTINȚĂ

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

DINȚII MEI SUNT ALBI ȘI STRĂLUCITORI, ÎI SIMT, ÎI ATING, ÎI ADOR, LE SUNT RECUNOSCĂTOR/RECUNOSCĂTOARE CELULELOR DINȚILOR MEI. DINȚII MEI SUNT FOARTE SĂNĂTOȘI, FRUMOȘI, STRĂLUCITORI, ALBI, TOATĂ LUMEA MĂ

COMPLIMENTEAZĂ PENTRU DINȚII MEI.

DINŢII – ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, am ajuns la capitolul dinţi. Ştiu că lumea este foarte curioasă în legătură cu dinţii pentru că este partea din corpul nostru unde toţi avem probleme. Vreau să te întreb cum am putea să ne albim dinţii fără intervenţia stomatologului sau a proceselor chimice?

Dinţii au o foarte mare legătură cu deciziile pe care le luaţi în viaţă. De asta aveţi toţi probleme cu ei pentru că nimeni nu este decis în proporţie de 100% în legătură cu ceva. De fiecare dată când aveţi de decis sau de hotărât ceva o daţi la întors sau decideţi astfel încât să nu răniţi pe alţii sau pe voi. Dar nu decideţi din perspectiva sufletului vostru. Şi atunci dinţii voştri încep să sufere. Nu le acordaţi atenţia cuvenită. Ei sunt pentru ca voi să muscaţi cu drag din mâncare, din viaţă. Ori voi sunteţi cei care aveţi întotdeauna atenţia îndreptată spre siguranţă. Şi atunci viaţa voastră suferă şi plânge. Dinţii îi puteţi albi prin puterea voastră de concentrare şi vizualizare. Nici măcar nu aveţi nevoie de pastă de dinţi. Care este chimică. Aţi putea să aveţi dinţi albi şi strălucitori dacă credinţa voastră ar fi pură şi strălucitoare. Dinţii ţin şi de partea credinţei. După ei puteţi să observaţi câtă credinţă aveţi în voi şi în cei din jurul vostru. Dacă ei sunt albi şi strălucitori credinţa interioară este puternică şi mare. Dacă ei sunt galbeni şi cariaţi atunci credinţa este slabă. Puteţi să vă întăriţi credinţa şi atunci dinţii se vor albi. Sau puteţi să vă jucaţi cu energia vitală şi să vă imaginaţi cum dinţii voştri se albesc şi sunt sănătoşi şi frumoşi. Aveţi metode energetice la care puteţi să recurgeţi, fără să apelaţi la nimeni din exterior. Totul ţine de interiorul vostru.

S-ar putea să se creeze o adevărată nebunie legat de ceea ce ai spus. Poate unii oameni vor lua mot-a mot chestia asta cu dinții și nu se vor mai spăla. Ceea ce va conduce la alte lucruri mai urâte. Ce vreau să te întreb în continuare este cum putem să remediem cariile sau dinții stricați?

Oamenii au propriul lor discernământ și propria libertate de a face ceea ce vor. Doar pentru că am spus eu sau alte ființe acest lucru nu înseamnă că este adevărat 100%. Nu există niciun adevăr de 100% pentru că toate universurile pe care le creați sunt adevărate pentru voi. Dar dacă spun oamenii că nu este adevărat și spălatul pe dinți te ajută foarte mult și îți redă frumusețea și sănătatea atunci cum se face că toți oamenii se confruntă cu cariile și dinții stricați?

Reflectați puțin la asta. Opriți-vă și respirați adânc. Nu am spus să nu vă spălați deloc pe dinți. Este adevărul vostru. Voi credeți în el. Dar dacă credeți în el atunci să credeți cu adevărat. Nu credeți doar pe jumătate. Voi vă spălați pe dinți dar sunteți conștienți că ei se strică și se îmbolnăvesc. Atunci cum puteți să spuneți că vă ajută spălatul pe dinți? Dacă tot vă ajută, să vă ajute până la capăt. Dacă tot este bine și igienic să vă spălați pe dinți atunci înseamnă că nu mai aveți carii și nici nu o să mai aveți niciodată.

Eu vreau să punctez aici un lucru esențial. Nu aveți nevoie de nimic din exterior pentru sănătatea voastră. De absolut nimic. Totul este în interiorul vostru. Tot ce aveți nevoie este în corpul vostru, în energia voastră. Acum, dacă tot aveți probleme dentare și carii cum puteți să le remediați? Pe lângă schimbarea gândirii care deja a trecut. Caria nu o mai poți întoarce

de unde a venit. Asta este un lucru ce s-a întâmplat deja. Dar puteţi să o vindecaţi. Să vorbiţi cu ea. Să vorbiţi cu dinţii voştri. Vi se pare ciudat? Nu spun să vorbiţi cu voce tare şi să vă audă întregul univers. Spun doar să vorbiţi când sunteţi doar voi cu voi. Staţi în linişte şi risipiţi gândurile. Faceţi linişte în mintea voastră şi începeţi să vorbiţi cu corpul vostru, cu celulele din fiecare organ. Acum suntem la dinţi. Vorbiţi cu dinţii voştri. Cu celulele dinţilor voştri. Transmiteţi-le iubire. Din tot sufletul vostru. Adunaţi iubirea din inima voastră şi trimiteţi-o spre dinţi. Faceţi asta timp de câteva minute.

Apoi puteţi să spuneţi următoarea frază:

"Dragi carii, vă mulţumesc pentru învăţătura voastră, pentru tot ce aţi fost în corpul meu. Acum vă eliberez şi vă las să plecaţi în iubire şi lumina."

Odată ce aţi eliberat cariile şi le-aţi dat drumul, gândiţi-vă la dinţii voştri sănătoşi şi frumoşi. Fiţi conştienţi de sănătatea lor şi ei vă vor arăta sănătatea care sunt deja.

Minunat spus, Adir. Îţi mulţumesc din inimă. Acum aş vrea să trec la următoarea întrebare. Dacă rechinii îşi pot înlocui dinţii ori de câte ori este nevoie ar putea să facă şi oamenii acelaşi lucru?

Sigur că da. Rechinii ştiu şi îşi înţeleg corpul mai bine decât oricine. Ei sunt capabili să se vindece singuri şi fără ajutorul medicilor sau a altor elemente externe. Totul ţine de puterea lor interioară. La fel este şi la oameni. De exemplu, la voi s-a format conştiinţa cum că pe la maturitate vă creşte măseaua de minte. Aşa aţi denumit-o voi. Aţi spus că nu toată lumea are

dar este posibil să crească la vârsta adultă. Pentru că sunteți conștienți de apariția ei, măseaua va crește în perioada adultă sau mai târziu. Tot la fel ați putea să fiți conștienți de înlocuirea lor. Când vedeți că dinții voștri sunt cariați și distruși aveți curajul să renunțați la ei pentru a veni alții în loc. Datorită credinței în faptul că *"nu mai cresc alți dinți"* voi nu permiteți corpului să se refacă. Orice frunză care cade din copac se reface înapoi primăvara. Ați observat cum toamna cad frunzele copacilor și primăvara înmuguresc? La fel sunt și dinții voștri. Dar datorită conștiinței voastre care nu permite înlocuirea dinților cu alții noi nu puteți să aveți alții și preferați să puneți dinți din alte materiale. Este în regulă dacă voi așa credeți că este bine pentru voi. Dar nu ar fi mai bine să aveți dinții voștri naturali? Puteți să îi aveți dacă doriți până la moarte. Dar vă trebuie o conștiință puternică legată de sănătatea lor și de întărirea lor. Puteți inclusiv să vă înlocuiți dinții. Tot prin meditație, iubire, vizualizare.

"Stați liniștiți, relaxați. Inspirați și expirați adânc. Lăsați toate gândurile să vină și să plece până nu mai este niciun gând. Apoi mental vizualizați cum energia vitală vă reface dantura și dinții de care aveți nevoie. Vizualizați acest lucru de mai multe ori. Până când credința voastră este întărită. Puteți să rămâneți așa timp de câteva minute.".

După ce ați revenit din vizualizare fiți conștienți de creșterea lor și lăsați corpul să-și facă treaba singur. Nu mai insistați. Nu vă mai gândiți acolo. Nu mai controlați nimic. Totul vine pe cale naturală.

Este important să ne spălăm pe dinți sau este o chestiune de *"trebuie să o facem"*?

Depinde cum o luaţi. Ţi-am spus. Nu există *"trebuie"*. Te speli pe dinţi pentru că ştii şi crezi că acest lucru ajută şi însănătoşeşte dinţii şi atunci nu mai trebuie să mergi nici măcar la dentist. Dar dacă te speli conştient/ă că oricum se strică ei şi dacă te speli atunci o faci degeaba. Este totuna dacă te speli sau nu. Atâta timp cât tu nu eşti conştient/ă că dinţii tăi sunt sănătoşi şi frumoşi orice ai face va fi în zadar. Vei cheltui bani pentru sănătatea dinţilor tăi când de fapt ei se vindecă singuri, se înlocuiesc singuri, îşi fac singuri treaba lor. Dar voi nu îi lăsaţi. Credeţi că îi ajutaţi dacă veniţi din exterior cu pastă de dinţi sau dacă mergeţi la doctor şi îi trataţi şi aşa celulele lor nu mai lucrează singuri. Ei lasă treaba în seama voastră. Astfel dinţii voştri se strică, se depune tartru şi apoi se îmbolnăvesc şi se rup.

Spălatul pe dinţi este important pentru cei care cred cu adevărat în folosul ei, pentru cei care atunci când se spală ştiu că dinţii lor sunt sănătoşi şi aşa vor rămâne până mor.

Cum să ne menţinem dinţii sănătoşi?

Dinţii rămân sănătoşi atâta timp cât voi nu îi mai bombardaţi cu gânduri negative şi sentimente negative. Ei sunt şi vor fi mereu sănătoşi cât timp îi lăsaţi să îşi facă rolul lor în corpul vostru. Rolul lor este de a vă ajuta să mestecaţi şi să procesaţi hrana, să muscaţi din viaţă. Dar aici există un lucru important. Depinde foarte mult la gândurile şi sentimentele voastre din timpul mesei. Dacă atunci când mâncaţi aveţi sentimente şi gânduri negative vă afectează dinţii. Ei suferă deoarece însăşi hrana procesată are energie negativă care afectează dinţii şi astfel se depune tartrul. Dacă doriţi să vă menţineţi dinţii sănătoşi atunci când mâncaţi fiţi acolo şi mâncaţi. Fără gânduri,

fără emoţii, fără griji, fără stres. Doar mâncaţi şi atât. Savuraţi mâncarea. Fiţi însăşi aceea mâncare pe care o mâncaţi. Conectaţi-vă cu ea. Şi ea nu va mai rămâne pe dinţii voştri ci va merge mai departe în corpul vostru.

Din ce cauză apare mirosul neplăcut în gură şi cum putem să remediem acest lucru?

Mirosul neplăcut se datorează mâncării care se depune atunci când mâncaţi. După cum am explicat, mâncarea se depune atunci când mâncaţi şi aveţi o stare nervoasă, iritabilă, tristă sau oricare din stările negative. În astfel de momente se depune mâncarea pe dinţi şi rămâne acolo cât timp nu conştientizaţi starea voastră naturală. Astfel emoţiile neplăcute pe care le aveţi se transformă în mirosul neplăcut din gură. Aceea emoţie iese afară doar prin respiraţie. Atunci când respiri starea neplăcută iese odată cu aerul. Odată ce aţi conştientizat starea voastră naturală, v-aţi eliberat de emoţiile neplăcute şi aţi permis emoţiilor plăcute să fie prezente în corpul vostru, mirosul neplăcut al gurii încetează. Bineînţeles că medicii nu vor spune asta niciodată, deoarece ei nu caută decât ceea ce este fizic, ignorând din start partea energetică şi emoţională. Remedierea mirosului neplăcut se face prin conştientizarea stării tale în timp ce mănânci şi după ce ai mâncat şi prin acceptarea stării în care te afli. Faptul că nu accepţi starea în care eşti face ca emoţia să iasă prin gura cauzând astfel mirosul neplăcut. Deci, accepţi starea în care te afli, o eliberezi în mod conştient şi atunci nu vei mai avea probleme cu mirosul neplăcut al gurii.

Cum să ne iubim dinţii astfel încât ei să ne asculte şi să fie sănătoşi şi albi?

Dinţii ca oricare altă parte a corpului tău simt iubirea sinceră din partea voastră. Voi nu vă iubiţi dinţii cu adevărat. Dacă i-aţi iubi nu s-ar îmbolnăvi niciodată. Vouă vă este teamă să nu îi pierdeţi, să nu se îmbolnăvească şi acest lucru duce la împlinirea acestui fapt. Dacă aţi putea să vă priviţi dinţii ca energie şi o parte importantă a corpului vostru, aţi începe să îi apreciaţi şi să îi iubiţi. În fiecare zi puteţi să transmiteţi iubire dinţilor voştri şi să îi curăţaţi energetic. Acest curăţat este foarte simplu şi eficient. Se face în felul următor:

Dacă aveţi obiceiul să vă spălaţi pe dinţi după fiecare masă este în regulă, puteţi să continuaţi să îi spălaţi şi energetic. Indiferent de obicei, după fiecare masă ar fi ideal să faceţi aceasta curăţare energetică, în felul următor:

"Staţi relaxaţi, închideţi ochii, inspiraţi şi expiraţi adânc. Staţi în prezent, fără niciun gând. Imaginaţi-vă o lumină verde ca smaraldul, aceasta este lumina vindecătoare. Observaţi cum această lumină verde curăţă fiecare părticică a dinţilor voştri. Simţiţi cum energia vindecătoare vă umple dinţii de sănătate şi vindecare şi îndepărtează tartrul şi caria în lumină şi iubire."

Faceţi acest procedeu timp de 5-10 minute. S-ar putea să simţiţi cum vă amorţesc dinţii parcă aţi fi la dentist. Repetând această curăţare energetică începeţi să aveţi o legătură mai intensă cu dinţii voştri, să îi iubiţi, să îi apreciaţi şi să îi menţineţi sănătoşi. Pe lângă asta puteţi să vă spălaţi pe dinţi, este în regulă să faceţi asta.

Există posibilitatea de a nu mai avea tartru şi să nu se mai depună pe dinţi?

Sigur că există această posibilitate dar pentru asta trebuie să fiţi conştienţi de mâncarea pe care o mâncaţi şi starea pe care o aveţi. Este un lucru important pe care nu l-aţi învăţat nicăieri. Să fiţi conştienţi de propriile stări. Pentru că în momentul în care eşti conştient de o stare negativă ea dispare. Fiind conştient de starea în care eşti atunci când mănânci şi schimbând această stare din negativă în pozitivă eviţi să mai depui tartrul pe dinţi. După cum am spus mai sus, tartrul se depune doar atunci când mâncaţi în mod inconştient cu stări negative şi mâncarea pe care o mestecaţi conţine energia negativă. Practic aşa vă otrăviţi singuri cu energie negativă. Este important să binecuvântaţi mâncarea pe care o mâncaţi şi să aveţi sentimente bune faţă de ea. Să vă bucuraţi pentru că ea vă aduce informaţii şi energie nouă. Percepţia voastră asupra mâncării face toată diferenţa. Atunci când mâncaţi ceva ce nu vă place, corpul vostru respinge mâncarea şi voi o vomitaţi înapoi. Aşa se întâmplă şi când mâncaţi ceva ce vă place dar o mâncaţi într-o stare negativă. Ea rămâne acolo între dinţi şi se transformă în piatră până când o conştientizezi şi o elimini.

De ce animalele nu au nicio treabă cu problemele dentare şi nici carii?

Animalele sunt conştiinţe vii la fel ca şi voi. Ele nu au trecut şi viitor ci doar prezent. Priveşte un animal şi observă-l. El acum trăieşte. Acum se joacă. Acum simte. Acum iubeşte. Pentru el nu există mâine. Degeaba îi spui: *“mâine îţi vom da să mănânci”*. El acum are nevoie. Trăieşte totul în momentul prezent şi se bucură de tot de parcă ar fi prima oară. Voi oamenii aţi uitat să vă bucuraţi de tot ce există. Aţi uitat să trăiţi momentul de acum. Iar în momentul de acum nu există rău sau bun. Există doar momentul de acum. Animalele nu au pro-

bleme de sănătate în general deoarece corpul lor se vindecă în mod natural. Cele domestice au început să aibă probleme pentru că stau în preajma oamenilor şi preiau de la ei energiile. Dar animalele lăsate în spaţiul lor natural se vindecă singure. Nu au nevoie de dentişti sau de paste de dinţi. Îşi curăţă singuri dinţii cu saliva lor. Şi sunt sănătoşi. Cei mai mulţi mor în lupte, foame sau bătrâneţe. Dar nu bolnavi de cine ştie ce boală care nu există. Animalele nu au carii pentru că sunt pure. Ele doar sunt. Fără energii negative sau pozitive. Fără dualitate. Oricând doreşti poţi să vorbeşti cu ele. Vă aud şi vă ascultă chiar dacă voi consideraţi că ele nu ştiu. Dar cel mai bine vorbeşti cu ele prin sentimente. Aşa o să vă răspundă la fel, cu iubire.

Care este cauza problemelor gingivale, precum parodontoza, de ce sângerează gingiile şi cum să le remediem în mod natural?

Gingiile sunt cele care susţin dinţii. Încep să sângereze şi să se înroşească în momentul în care energia negativă se comprimă prea mult. Aceea sângerare este foarte importantă pentru că energia negativă să iasă afară. Când deja aveţi prea multă energie negativă adunată la dinţi, gingia are de suferit. Ea este foarte sensibilă şi simte mult mai repede decât dinţii energia pe care o aveţi. Este nevoie de o curăţare a energiei gingivale care se face precum curăţarea energetică a dinţilor. Vă imaginaţi cum energia vitală curăţă toată gingia, părticică cu părticică. Puteţi de asemenea să vă imaginaţi cum apa curăţă aceea energie. Apa sau lumina verde vindecătoare. Indiferent cum vă imaginaţi, cel mai important este să simţiţi şi să vedeţi procesul care se înfăptuieşte. Vă puteţi vindeca vorbind cu gingiile şi curăţându-le zilnic sau măcar la câteva zile.

EXERCIȚIUL DE VIZUALIZARE PENTRU DINȚI

Dinții sunt importanți deoarece ajută la deciziile pe care dorești să le iei în viață. Când simți că te dor și apare vreo carie este semn clar de nesiguranță și indecizie.

Stai relaxat și privește cum dinții tăi se scaldă în lumina albă pură a energiei vitale. Fii încrezător și urmărește fiecare dinte cum strălucește de sănătate, bucurie și împlinire.

Privește cum celulele lucrează în armonie și dinții îți sunt sănătoși și curați.

10 LUCRURI CARE DINȚII TĂI AR VREA CA TU SĂ LE ȘTII

Om drag noi suntem dinții tăi și dacă până acum nu ai stat să ne cunoști nevoile, îți vom spune pe scurt ce vrem noi de la tine.

1. Avem mare nevoie de atenție. Asta înseamnă să fii întotdeauna atent/ă la ceea ce spui și scoți pe gură. Ne afectează când vorbești și nu ești în acord cu ceea ce spui. De exemplu, când nu spui un adevăr pe care îl simți.

2. Curățați dinții fizic. Este foarte important pentru noi măcar să ne clătiți cu apă în fiecare zi. Dacă se poate să ne și curățați cu o pastă de dinți fără fluor sau chiar cu bicarbonat este și mai bine.

3. Curățați-ne în mod energetic. Până acum nu ați auzit poate de asta. Dar este important să ne curățați în mod

energetic. Asta înseamnă să vizualizaţi în fiecare zi o lumină albă sau verde vindecătoare care pătrunde în fiecare dinte şi îl spală.

4. Iubeşte-ne pe fiecare. Suntem mulţi şi facem parte din corpul tău, deci ne dorim să simţim iubire şi energie pozitivă pentru a fi mereu acolo pentru tine.

5. Deciziile tale sunt importante pentru noi. Când tu nu ştii ce să faci într-o anumită situaţie, ne deranjează şi vei începe să simţi durere. Deci, de acum înainte decide-te ce faci cu viaţa ta şi fii mai hotărât!

6. Mângâie-ne zi de zi cu energia pozitivă pe care o ai în interiorul tău. Ne pasă foarte mult de ceea ce eşti tu şi de aceea avem nevoie de energia ta pozitivă dacă vrei să convieţuim mai mult timp împreună.

7. Ai întotdeauna grijă despre ceea ce vorbeşti. Ne afectează în egală măsură. Întotdeauna spune cuvinte frumoase despre tine şi despre ceilalţi deoarece toţi faceţi parte din acelaşi Dumnezeu. Când vorbiţi pe alţii ne răniţi.

8. Încrederea în noi şi în Dumnezeu poate face minuni. Când vezi că există posibilitatea unei carii, de ce trebuie să fii trist/ă şi să consideri că ne-ai pierdut? Dacă tu crezi cu adevărat în tine şi în Creator atunci orice carie poate să fie salvată şi vindecată.

9. Vorbeşte cu noi câteodată. Pentru noi este importantă comunicarea cu tine. Vrem să ştim ce anume îţi doreşti

și cum putem să te ajutăm. De asta este bine să mai comunici cu noi și să ne spui ce simți.

10. Să fii foarte atent/ă când mănânci. Atunci avem mare nevoie de tine. Mănâncă încet, calm și liniștit și nu te gândi la nimic. Doar savurează. Simte. Dacă mănânci și te gândești la alte lucruri există posibilitatea să ne îmbolnăvești.

Dacă avem o comunicare plăcută și plină de iubire, vom conviețui mulți ani împreună!

Cu drag, dinții tăi.

SÂNII

Cum îmi doresc să arate sânii mei:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea despre sânii mei este:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea nouă despre sânii mei este:

.....
.....
.....
.....

Sânii mei vreau să arate aşa (luaţi o fotografie cu sânii care vă doriţi să îi aveţi)

Noua mea poveste legată de sânii mei:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Scumpe femei vă iubesc din tot sufletul şi pentru asta doresc să ştiţi adevărul. Puteţi avea sânii cât de mari vă doriţi. Nu trebuie să apelaţi la operaţie de mărire ca să vă puteţi bucura de mărimea lor. Tot ce trebuie să faceţi este să FIŢI chiar acum persoanele care se bucură de sâni mari şi voluptoşi. Ştiu prea bine că acest lucru incomodează pe multe femei şi în mod special bărbaţii sunt cei care le fac să se simtă prost fiindcă nu au bustul mare. ACUM deja aveţi sânii pe care îi visaţi. Ei doar aşteaptă iubirea voastră şi sentimentul că deja sunt aşa cum vă doriţi!

Pentru a trece la exerciţiul propriu zis trebuie să fac o remarcă foarte importantă. Acest procedeu dă rezultate sută la sută doar celor care cred că e posibil să îşi mărească bustul iar apoi celor care simt deja mărimea lor. Eu am fost atât de mult timp disperată că aveam sânii mici încât acum sunt foarte calmă şi sigură pe mine. Îi simt mari şi frumoşi. Îi simt perfecţi.

Ce trebuie să faceţi, scumpe femei? În primul rând să vă iubiţi sânii aşa cum sunt. Pe urmă să fiţi experienţa sânilor mari. Ăsta e tot secretul. **EU SUNT! EU AM SÂNII CUPA B, C etc. EU SUNT FEMEIA CU SÂNII MARI!**

Staţi relaxate. Respiraţi. Simţiţi cum mintea voastră intră

în inimă şi se conectează. Lăsaţi-vă conduse de suflet. Acum staţi în starea voastră interioară, starea de a FI. Simţiţi cum sânii voştri cresc tot mai mult, mai mult. Simţiţi această stare şi bucuraţi-vă de ea. Zâmbiţi. Râdeţi. Cum e să aveţi sânii mari? Cum e să aveţi sânii perfecţi? Rămâneţi în starea aceasta.

Repetaţi următoarele cuvinte în timp ce simţiţi emoţia creşterii lor:

„Sânii mei sunt minunaţi şi perfecţi. Îi iubesc enorm de mult. Le mulţumesc sânilor mei pentru rolul lor în viaţa mea. Acum am parte de o experienţă minunată şi anume creşterea sânilor mei. Am cupa B, C, D (pe care o doriţi) şi simt creşterea lor. O fericire imensă mă cuprinde acum când simt mărimea lor. Pentru mine e foarte importantă frumuseţea sânilor mei. Mulţumesc celulelor sânilor mei pentru faptul că radiază iubire, sănătate şi creştere. Mulţumesc sâni iubiţi pentru creşterea voastră. Mă bucur de această senzaţie şi această călătorie când zi după zi simt cum sunteţi tot mai mari, tot mai mari. Îmi cer iertare tuturor fiinţelor cărora le-am greşit luându-mă de sânii lor. Îi iert pe toţi cei care mi-au greşit luându-se de sânii mei. Îi iert şi îi binecuvântez. Vă iubesc sânii mei frumoşi şi perfecţi."

Rămâneţi în această stare de iubire şi recunoştinţă câteva minute. Faceţi această meditaţie timp de cel puţin zece minute în fiecare zi de două ori.

Caracteristicile sânilor mei:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Sânii mei sunt frumoşi şi voluptoşi.
Sânii mei sunt mărimea...
Am sâni de mărimea perfectă pe care îi iubesc foarte mult.
Sânii mei sunt minunaţi şi îi iubesc foarte mult.

RECUNOŞTINŢA

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

SÂNI — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, spune-mi te rog, este adevărat că sânii cresc pe tot parcursul vieţii noastre? Sau doar o perioadă limitată?

Sânii femeilor cresc atât timp cât ele cred acest lucru. Faptul că după vârsta de 18 ani sânii îşi opresc creşterea este falsă. După cum aţi putut observa când sunteţi însărcinate iar încep să crească. La o activitate mai intensă sexual iar încep să crească. La fiecare ciclu menstrual iar încep să crească şi tot aşa. Totul merge pe credinţa voastră din lumea voastră. Voi v-aţi format o lume în care sânii îşi opresc creşterea şi dacă această convingere o aveţi atât de adânc implantată în minte, veţi experimenta acest lucru. Totuşi cu timpul fetele încep să îşi dea seama că parcă sânii lor cresc şi după vârsta de 18 ani şi se simt foarte bine în pielea lor. Aici este tot secretul. Să te simţi bine în pielea ta indiferent că ai sânii mici sau mari. Să îi iubeşti exact aşa cum sunt. Să te joci cu ei. Să îi masezi. Să vorbeşti cu ei, exact ca şi cu copii tăi. Acest lucru duce la creşterea lor, pentru că celulele lucrează şi simt iubirea cu care sunt înconjuraţi.

Aşa este. Şi eu am avut sânii mici, foarte mici, din cauza problemelor de la coloană, când am avut scolioză şi am purtat corsete care mă strângeau şi nu permiteau creşterea lor. Dar după ce m-am operat, eram foarte complexată. Plângeam că aveam sânii mici şi băieţilor nu le plăceau. Apoi am început să mă documentez şi în doi ani de zile am reuşit să îmi măresc bustul. Dar acum vreau să te întreb pe tine, Adir, cum am putea să ne mărim bustul fără să apelăm la operaţii chirurgicale?

Ioana, ai trăit pe propria piele transformarea sânilor tăi şi poţi să fii un exemplu pentru celelalte femei. Totuşi ţi-a luat mult timp până ai făcut schimbarea deoarece nu ai crezut cu adevărat în tine, nu te-ai acceptat aşa cum eşti şi aici este principala problemă a tuturor femeilor care se plâng şi sunt complexate de mărimea sânilor lor. Pentru a face o transformare indiferent care este ea, necesită acceptarea stării de acum. Dacă ai sânii mici, iubeşte-i şi acceptă-i aşa cum sunt. Sunt ai tăi. Şi îi vezi mici deoarece nu corespund imaginii femeilor ideale. Dar odată ce îi accepţi aşa cum sunt şi începi să îi iubeşti şi să îi apreciezi vei începe schimbarea propriu zisă.

Vreau să adaug aici, Adir, faptul că sânii mei au început să crească odată ce am început să apreciez mărimea sânilor altor femei fără să mă simt mai prejos decât ele. Pur şi simplu le admirăm şi îmi plăcea să le privesc fără să mă gândesc că ai mei nu sunt aşa. Atunci a început procesul propriu zis de schimbare a lor. Iar apoi când mergeam să fac duş îi simţeam foarte mari. Mă uitam la ei şi îi vedeam foarte mari. Şi în scurt timp de la cupa A am ajuns la cupa B şi în scurt timp voi atinge şi cupa C.

Este într-adevăr o diferenţă între cum te simţi acum şi cum te-ai simţit înainte. Aprecierea este un instrument pe care eu îl recomand la femeile care doresc o mărire de bust. Din păcate, tot mai multe fete şi femei apelează la un factor extern, precum este operaţia chirurgicală a măririi sânilor cu silicon care îngreunează corpul fizic şi îl face să fie handicapat. Vă daţi seama, corpul îşi cunoaşte foarte bine menirea lui. Iar omul în momentul în care îi pune un ajutor în cale el se simte de parcă nu ar fi fost de folos şi se simte rău. De asta unele femei după

operaţii simt dureri. Practic simt durerea corpului care este îngreunat de silicoane. De ce este mai frumos să ai ceva artificial decât natural? Pentru că, crezi în imposibilitate? Nu există aşa ceva. Totul este posibil.Ca să îţi măreşti sânii în mod natural ai nevoie doar de iubire, vizualizare şi sentimente. Trăieşte ca şi cum ai avea sânii perfecţi pentru tine. Imaginează-ţi cât de mari şi frumoşi sunt şi îi doreşti. Rămâi în starea aceea minunată. Priveşte cu ochii minţii cum energia vitală înconjoară sânii tăi cu iubire şi îi măreşte. Fă asta de câte ori îţi doreşti pe zi. Dar simte că deja s-a împlinit. În scurt timp oamenii vor observa că ţie începe să îţi crească sânii şi apoi vei avea o încredere mai mare în tine şi ei vor tot creşte până când vei avea sânii pe care îţi doreşti să îi ai.

După ce cresc aşa cum ne dorim cum pot rămâne în acelaşi stadiu fără să scadă înapoi? Am observat că eu când slăbeam aveam tendinţa de a-mi scădea mărimea sânilor. Acum însă nu. Au rămas tot aşa cum mi-am dorit eu.

Scad doar atunci când tu crezi că există posibilitatea de a reveni înapoi cum erau. Nu există această posibilitate. Chiar dacă slăbeşti. Secretul este vizualizarea continuă a sânilor tăi. Într-un alt capitol vom discuta despre cum poţi să faci o meditaţie cu vizualizare unde să arăţi exact aşa cum doreşti vizualizându-ţi întregul corp perfect nu doar o parte din el. Acum, depinde de fiecare ce părere are. Dar atunci când îţi iubeşti corpul şi sânii ei nu mai scad. Ei continuă să crească. Deci pot rămâne cât de mult îţi doreşti aşa. Cât timp vrei să experimentezi asta. Sânii au nevoie de iubire, de atingere, de vorbe frumoase şi de energie pozitivă. Cât timp voi le oferiţi asta sânilor voştri, celulele vor munci în continuare pentru ca stăpânul să

fie mulţumit.

Cum am putea remedia cancerul mamar?

Este foarte important de ştiut un lucru. Bolile nu există decât dacă tu le creezi în universul tău. Sunt oameni care au cercetat şi au ajuns la concluzia că orice boală are o cauză iar efectul ei este însăşi boala. Eu vin şi spun că boala este doar pentru că aţi creat-o în universul vostru şi din cauza lipsei iubirii şi a energiei pozitive din corp. Fiecare fiinţă de pe acest pământ vine cu anumite cunoştinţe şi informaţii. Eu nu vreau ca lumea întreagă să mă creadă pe cuvânt şi să nu mai cerceteze nimic. Din contră. Fiecare este liber să creadă în ce doreşte. Din punctul meu de vedere, a unei fiinţe extraterestre din Pleiade, consider că Universul fiecare îl construieşte prin propriile sentimente şi gânduri. Inclusiv boala. Lucrul acesta îl spun deoarece acum sunteţi în dimensiunea a 4-a unde gândurile şi sentimentele se materializează mult mai rapid. Dacă voi credeţi în boală, atunci boala o veţi găsi foarte uşor. Doar pentru că alţii experimentează nu înseamnă că trebuie să experimentaţi şi voi. Eu vă spun că acest cancer, ca de altfel toate tipurile de cancer sunt doar în imaginaţia voastră. Se poate remedia ştergând aceasta imaginaţie din mintea şi sufletul vostru, făcând pace cu ea, (dacă tot aţi creat-o este important să o acceptaţi) şi să vă recreaţi sănătatea. O luaţi de la zero. O simţiţi şi o integraţi în voi. Vă conectaţi cu ea. Sănătatea este starea voastră naturală. Tot ce este boală este nenatural.

Care este soluţia cea mai bună de îngrijire a sânilor?

Soluţia cea mai bună de îngrijire a sânilor voştri este să îi

masaţi, să îi atingeţi, cu multă iubire. Să nu vă fie ruşine cu ei, oricum ar arăta, pentru că sânii sunt vii şi sunt energie, astfel că celulele lor vor prelua comanda din mintea şi inima voastră. Este important să îi îngrijiţi. Să îi masaţi. Să le vorbiţi. Sunt parte din voi şi nu separat de voi. Toate organele voastre şi întregul corp este conectat. Conectat la sinele vostru, la mintea voastră. Gândiţi-vă când sinele şi mintea nu sunt în acord. Mintea voastră spune ceva, sinele vostru spune altceva. Iar sânii voştri ascultă de partea mai dominantă. Dacă mintea este mai dominantă şi controlează totul mai uşor şi mai repede, atunci sânii voştri vor asculta de minte. Dar dacă sinele vostru este mai dominant (ceea ce ar fi mai minunat să fie!) atunci sânii voştri sunt perfecţi. Pentru că sinele nu doreşte perfecţiunea. El ştie că este însăşi perfecţiunea. Nu o mai caută şi accepta totul aşa cum este. Deci îngrijirea sânilor voştri depinde în totalitate de voi. De câtă atenţie acordaţi. De cât de mult îi iubiţi. Sau îi consideraţi ceva rău sau urât. Din cauza preferinţelor bărbaţilor voştri aţi ajuns să căutaţi perfecţiunea în moduri exterioare. Vă puneţi silicoane şi apoi tot voi regretaţi pentru că vă doare sau conştientizaţi că nu sunt bune. Corpul se alimentează singur. Se reface. Creşte. Se maturizează. Evoluează. Dar trebuie lăsat să facă asta.

Spune-mi te rog cum să începem să ne iubim sânii?

Sânii sunt parte din voi. Sunt perfecţi aşa cum sunt. Începeţi să simţiţi iubirea pentru ei chiar acum. Nu sunt doar o parte sexuală a femeii. Sunt o parte care oferă viaţă. Copilul care se naşte va mânca laptele de la mama. Sânii sunt o parte a feminităţii. Când începeţi să acceptaţi partea feminină din voi, ei vor creşte şi se vor maturiza.

Puteţi să începeţi să îi iubiţi aşa cum sunt. Să vă jucaţi cu ei. Să vă simţiţi bine având această parte a corpului. Începeţi să îi apreciaţi. Luaţi o foaie de hârtie şi scrieţi pe ea: ce aprecieez eu cel mai mult la sânii mei. Înşiraţi acolo toate aprecierile voastre legate de sânii voştri. Concentraţi-vă asupra lor. Simţiţi-vă sânii ca o parte binecuvântată a voastră.

În fiecare zi puteţi să spuneţi următoarea afirmaţie:

"Acum sunt conectată la frumuseţea şi binecuvântarea sânilor mei. Trimit iubire pură şi necondiţionată asupra lor şi le mulţumesc pentru că există în viaţa mea."

Am auzit că sunt femei care nu au lapte când nasc. Este posibil acest lucru sau este doar imaginaţia lor?

Toate realităţile sunt posibile. Deci este posibil şi acest lucru. Dar asta nu înseamnă că este indicat să se întâmple. Eu nu sfătuiesc pe nimeni să experimenteze acest lucru deoarece copilul este important să bea lapte de la mama lui. Aici totul ţine de convingeri, trăiri, sentimente şi realităţi. Mai ales dacă în familia acelei femei se vorbeşte de o posibilitate de a nu avea lapte sau dacă persoana consumă alcool, droguri, fumează etc. Dar toate acestea sunt posibilităţi. Poate la fel de bine alăpta o persoană care consumă alcool ca şi o femeie care nu consumă. Sunt fel şi fel de oameni şi fel şi fel de realităţi. Toate sunt adevărate şi toate coexistă simultan. Oameni doar fac un pas spre ele şi deja le activează.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU SÂNI

Sânii pentru o femeie sunt foarte importanţi şi au legătură

cu feminitatea. De asta este important să ai grijă de ei.

Imaginează-ţi o lumină albă care înconjoară sânii cu iubire şi bucurie. În timp ce vezi cum lumina alimentează sânii simte cum ei sunt sănătoşi şi fericiţi.

Fă asta de câte ori îţi doreşti şi poţi. Chiar şi două minute ajuta.

10 LUCRURI CARE SÂNII TĂI AR VREA CA TU SĂ LE ŞTII

Dragă femeie, noi suntem sânii tăi şi am vrea să stăm puţin de vorbă. Dacă nu obişnuieşti să vorbeşti cu noi, venim acum la tine să îţi spunem câteva cuvinte importante pentru noi.

1. Iubirea, dragă femeie este cea care ne ajută să ne simţim bine şi să fim sănătoase. Deci iubeşte. Iubeşte cu toată fiinţa ta. Iar noi vom simţi şi vom radia de bucurie şi frumuseţe.

2. Curăţă-ne de câte ori poţi. Măcar o dată sau de două ori pe săptămână. Ne referim la curăţarea energetică. Stai relaxată, închide ochii, imaginează-ţi cum o lumină albă ne inundă şi ne scaldă în iubire. Chiar şi un minut ne este de folos. Deoarece ne conectăm cu ceea ce suntem.

3. Apa este prietenul nostru cel mai bun. Şi când spunem apă, înseamnă că este important pentru noi să fim curate şi spălate de câte ori poţi. Asta deoarece avem nevoie de purificare, cum are nevoie şi întregul tău corp.

Fii prietenă şi tu cu apa!

4. Copii. Indiferent dacă ai fost, dacă eşti sau nu eşti mamă, interacţiunea cu copii ne ajută foarte mult să rămânem sănătoase. Copii fac parte din noi. Oriunde vezi copii, binecuvântează-i, zâmbeşte-le, fii prietenoasă. Ai să simţi cum ne simţim noi în acele momente. Foarte fericite.

5. Iubitul tău. Pentru noi, partenerul tău de viaţă este foarte important. Ştii de ce? Pentru că prin înţelegerea ta cu el şi armonia dintre voi doi, ne simţim bine şi îţi oferim frumuseţea pe care nu ai mai văzut-o.

6. Emoţiile tale. Ne afectează de câte ori te simţim supărată, tristă sau nervoasă. Gândeşte-te în acele momente cât de mult ne afectezi nu doar pe noi ci şi pe întregul organism. Cultivă-ţi emoţiile pure, blânde, frumoase.

7. Feminitatea ta. Eşti femeie deci este important să fii femeie 100%. Chiar dacă acum nu poţi să îţi accepţi feminitatea, cu timpul asta se va schimba. Imaginează-ţi cum ar fi să accepţi că eşti o femeie frumoasă, plină de iubire şi radiezi de strălucire? Feminitatea din tine ar radia şi s-ar transforma în iubire.

8. Vorbeşte cu noi. Ştiu că nu ai fost învăţată să vorbeşti cu corpul tău. Dar acesta este un secret pe care puţini îl ştiu. Vorbeşte cu noi de câte ori poţi. Vei simţi ce anume dorim, ce simţim şi transformările pe care am dori să le ai pentru o armonie deplină.

9. Gândurile tale. Ele crează realitatea. Deci de acum înainte fie ca toate gândurile tale să fie pline de iubire, frumusețe, bucurie și pozitivitate. Astfel ne ajuți și pe noi dar și pe întregul tău corp.

10. Masajul. Atingerile tale și ale partenerului tău ne ajută foarte mult în dezvoltarea și creșterea noastră. Începe chiar de azi să ne atingi, să ne alinți puțin și lasă-l pe partenerul tău să facă la fel. Vei simți o diferență enormă între ce ai fost înainte și cum vei fi de acum încolo.

Îți mulțumim pentru tot ce ești, dragă femeie!

ABDOMEN

Cum îmi doresc să arate abdomenul meu?

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea despre abdomenul meu este:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea nouă despre abdomenul meu este:

.....
.....
.....
.....

Abdomenul meu vreau să arate aşa (luaţi o fotografie cu abdomenul pe care vi-l doriţi):

Noua mea poveste legată de abdomenul meu este:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE:

Pentru cei care doresc un abdomen plat, pe lângă exerciţiile fizice pe care doriţi să le faceţi (sau nu), recomand şi meditaţia următoare.

Respiraţi adânc, expiraţi. Simţiţi cum vă umpleţi de iubire. Conectaţi mintea cu sufletul. Rămâneţi în starea de **A FI**. Imaginaţi-vă şi simţiţi abdomenul vostru plat. Este minunat să simţiţi acest lucru. Staţi aşa câteva momente.

Repetaţi aceste cuvinte:

„Te iubesc abdomenul meu frumos şi perfect. Te iubesc foarte mult. Îţi mulţumesc pentru că exişti. Mulţumesc celulelor abdomenului meu pentru că s-au transformat şi au devenit iubire şi lumină. Mulţumesc celulelor pentru că s-au aranjat în aşa manieră încât acum abdomenul meu este plat şi perfect. Mă simt atât de bine acum. Îmi cer iertare tuturor fiinţelor cărora le-am greşit vorbind despre abdomenul lor. Îi iert pe toţi cei care mi-au greşit vorbind despre abdomenul meu. Îi iert şi îi binecuvântez. Iubesc abdomenul meu plat şi frumos."

Staţi în această stare de fericire şi iubire cât de mult doriţi. Repetaţi meditaţia de două ori pe zi.

Caracteristicile abdomenului meu sunt:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAȚII

Abdomenul meu este plat și pentru asta sunt recunoscătoare.

Îmi ador abdomenul plat care face parte acum din mine.

Știu și simt că am un abdomen plat.

Mulțumesc abdomenului meu care este plat.

RECUNOȘTINȚA

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

ABDOMENUL MEU ESTE PLAT ȘI E FANTASTIC ACEST LUCRU. ORICÂT DE MULT AȘ MÂNCA ȘI LA ORICE ORĂ EL RĂMÂNE LA FEL. CELULELE ABDOMENULUI MEU SUNT OBIȘNUITE SĂ FACĂ ABDOMENUL PLAT PENTRU CĂ LE INUND DE IUBIRE ȘI LUMINĂ. TE IUBESC ABDOMENUL MEU SCUMP ȘI DRAG ȘI MULȚUMESC PENTRU TOT.

ABDOMEN — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, spune-mi te rog, ce înseamnă un abdomen perfect? Sunt prea multe idealuri şi nu mai ştim ce este normal şi ce nu este normal.

Normal este tot ceea ce simţi tu că este. Abdomenul perfect este cel pe care îl ai tu în acest moment. Reţineţi, corpul acesta nu vi s-a dat pentru ca voi să vă mândriţi cu el, ci ca să experimentaţi prin intermediul lui. Tot ce voi consideraţi a fi normal este normal. Odată ce consideraţi un lucru a fi anormal oamenii vor percepe anormalitatea lui. De asta persoanele care nu se iubesc şi consideră că au un abdomen gras vor fi percepuţi de către ceilalţi exact aşa cum se consideră. Totul există în lumea voastră. Începeţi să vă iubiţi abdomenul exact aşa cum este el, indiferent de formă. Voi sunteţi perfecţi aşa cum sunteţi, imperfecţiunea nu există. Dumnezeu nu a creat oameni imperfecţi şi nici lucruri imperfecte. Odată ce conştientizaţi aceste lucruri veţi începe să vă iubiţi corpul exact aşa cum este, să îl acceptaţi aşa cum este. Abia atunci poate să se transforme cu adevărat.

Cum să facem exerciţii de abdomen care să nu ne solicite şi care pot fi executate de oricine indiferent de vârstă sau circumstanţe?

Exerciţiile pe care le faceţi nu ar trebui să vă solicite. Nici cele de vizualizare dar nici cele fizice. Exerciţiile sunt aici pentru a vă ajuta să ajungeţi acolo unde vă doriţi. Corpul uman este ghidat şi condus de către minte. Atâta timp cât voi vedeţi exerciţiile ca pe un lucru greu de făcut mintea o va percepe întocmai. Cel mai important este să aveţi o motivaţie. De ce în-

cepeţi să faceţi exerciţii? Pentru a arăta mai bine? Nu arătaţi şi acum bine? Nu sunteţi perfecţi? Oare de ce trebuie să încărcaţi mintea şi fizicul cu lucruri care nu vă plac? Dacă vreţi să faceţi exerciţii fizice din plăcere şi pentru că vă simţiţi bine făcându-le atunci faceţi asta. Este totuna că le faceţi fizic sau mental. În cazul în care nu vă place să faceţi în mod fizic, începeţi să faceţi exerciţii mentale. Imaginaţi-vă că staţi jos pe un covor şi faceţi exerciţiul mental aşa cum aţi face în mod fizic. Dar nu fiţi observatori! Simţiţi cum faceţi acel exerciţiul, pentru ca mintea voastră să creadă în aceea realitate. Ea nu face diferenţa între real şi imaginar! Mintea este foarte uşor de controlat dacă o antrenezi. Deci, în fiecare dimineaţă imaginaţi-vă cum alergaţi, cum faceţi exerciţii fizice, simţiţi-vă bine în această imaginaţie, râdeţi, zâmbiţi, alergaţi oriunde vă doriţi. Mintea vă va reda întocmai ce v-aţi imaginat. După o săptămână veţi începe să observaţi deja efectele.

Putem avea un abdomen plat fără exerciţii fizice?

Tocmai ce am spus mai sus. Cu siguranţă că se poate. În lumea voastră interioară este posibil orice. Puteţi să fiţi, să faceţi şi să aveţi orice vă doriţi. Chiar şi un abdomen plat. Şi fără să vă înfometaţi sau să ţineţi diete. Vi se pare imposibil? Atunci nu veţi reuşi acest lucru. Imposibilitatea trebuie să dispară din vocabularul vostru. Nu există imposibil. Hrăniţi-vă cu aceste cuvinte: *"Totul este posibil"*. Propuneţi-vă să începeţi să vă jucaţi. Să începeţi să vă antrenaţi mintea. Umanitatea încă nu a cunoscut acest lucru deoarece conştiinţa colectivă a interceptat-o drept imposibil. *"Cum să am eu un abdomen plat fără exerciţii fizice? Toată lumea ştie că acest lucru nu este posibil"* şi aşa v-aţi chinuit luni şi ani întregi, nu v-aţi mai simţit bine mâncând prea mult, aţi început să faceţi exerciţii fizice chinu-

itoare şi să slăbiţi, doar, doar o să aveţi un abdomen frumos şi plat şi veţi stârni invidia oamenilor. Şi ce aţi făcut de fapt? NU v-aţi simţit bine. Iar acest lucru duce inevitabil la rezultate dezastroase. Orice aţi face, faceţi-o cu sentimentul bucuriei, a fericirii, a iubirii. Şi rezultatele vor fi pe măsură.

Cum să ne modelăm abdomenul?

Abdomenul se modelează în funcţie de credinţele voastre. El poate avea orice formă doriţi voi şi orice formă credeţi că are. Totul se bazează pe convingeri. Mintea voastră este extrem de puternică şi poate să creeze iadul sau raiul pe Pământ. Deci, modelarea abdomenului este foarte uşoară pentru el. Arată-i în fiecare zi cum aţi vrea să arate abdomenul vostru. Imaginaţi-vă abdomenul perfect pentru voi şi el se va modela întocmai. Dacă nu aveţi suficientă credinţă nu veţi reuşi să arătaţi aşa cum consideraţi voi că este perfecţiunea. De fapt, ea nici nu există. Lupta pentru perfecţiune este inexistentă. Sunteţi din start perfecţi. Începeţi să acceptaţi acest lucru, acceptaţi-vă perfecţiunea şi totul va fi diferit. După ce conştientizaţi perfecţiunea puteţi să transformaţi corpul vostru cât şi abdomenul. Vorbiţi cu el, explicaţi-le celulelor cum consideraţi voi că ar trebui să arate. Voi sunteţi stăpânii minţii nu invers. Celulele ascultă de voi în funcţie de imaginaţia voastră şi de trăirile voastre. Dacă vă imaginaţi abdomenul perfect dar sunteţi nemulţumiţi de cel actual, ghiciţi ce se va întâmpla. Veţi reuşi să transformaţi ceva? În mod sigur NU. Pentru că atrageţi ceea ce sunteţi şi ceea ce gândiţi. Deci abdomenul vostru va fi la fel sau mai rău.

De ce se adună grăsimea preponderent la abdomen?

Abdomenul este cel care primește energiile voastre. Atât pozitive cât și negative. Atâta timp cât aveți emoții și gânduri negative ele se adună în plexul solar, adică la stomac. Din momentul în care alegeți să vă eliberați de emoțiile și gândurile negative stomacul vostru se eliberează și el. Dar voi nu prea faceți asta. Vă place să adunați gândurile negative, ura, frica și să le depozitați în plexul solar. Iar dacă nu vă place este mai rău. Câteodată va urâți și va învinovățiți pentru emoțiile și gândurile pe care le aveți dar aici deja intervine rezistența. La tot ce vă opuneți va reveni în viața voastră. Deci dacă vă opuneți la a mai avea grăsime la abdomen și vreți să scăpați de aceea grăsime, felicitări tocmai ați atras-o în viața voastră! Nu trebuie să vreți să scăpați de această grăsime, alegeți să o vedeți ca parte din voi. După ce o acceptați puteți alege să vă concentrați pe ea sau nu. Dacă doriți să experimentați un abdomen plat tot ce aveți de făcut este să vă imaginați că îl aveți și să vă eliberați de gândurile și emoțiile negative. Permiteți doar gândurilor și emoțiilor pozitive să existe în corpul și viața voastră. Grăsimea la abdomen nu este necesară decât dacă voi doriți să o aveți (sau nu doriți să o aveți).

Cum am putea să nu se mai depună grăsime la abdomen?

Alegeți ca grăsimea să se depună uniform. Este foarte ușor. EU ALEG SĂ AM UN CORP UNIFORM. Vizualizați, simțiți și bucurați-vă de corpul uniform pe care îl aveți. Grăsimea, de fapt nu este necesară. După cum am spus, ea este un surplus de energii negative. Odată ce vă eliberați de acest surplus și emanați gândirea pozitivă grăsimea va începe să dispară. Simplu ca bună ziua. Este nevoie de voință și multă imaginație și vizualizare. Totul este posibil persoanelor care cred foarte mult

în ele şi ştiu că stă în puterea lor să îşi transforme corpul fizic. Abdomenul este o parte foarte importantă din corpul fizic, deoarece stă la baza plexului solar care este legătura voastră cu lumea spirituală. Acolo este cordonul care vă ţine în viaţa pe pământ. Este foarte important să aveţi o relaţie de iubire şi pozitivitate cu abdomenul şi plexul solar.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU ABDOMEN

Abdomenul este cel care preia toate emoţiile noastre. Este important ca de acum înainte să aveţi o mai mare preocupare faţă de el.

Relaxaţi-vă. Închide ochii. Respiraţi. Priviţi acum o lumină albă care curăţă tot abdomenul de impurităţile pe care le-aţi acumulat. Priviţi cum lumina absoarbe acele impurităţi şi vă ajută să le eliminaţi din abdomen. Faceţi asta de câte ori simţiţi. Mai ales când aveţi o teamă sau un gol în stomac. Măcar 5 minute alocaţi-vă pentru a îndepărta energiile negative din abdomen şi plexul solar.

10 LUCRURI CARE ABDOMENUL TĂU AR VREA CA TU SĂ LE ŞTII

Drag om, este timpul pentru o scurtă conversaţie. Poate altădată vom vorbi mai multe. Acum însă aş vrea să îţi spun măcar 10 lucruri pe care aş vrea ca tu să le cunoşti.

1. Grijile. Nu am nevoie de aşa ceva. Sincer, crezi că mă simt bine când ştiu că mereu te gândeşti la ceva ce este posibil sau nu este posibil să se întâmple? Îmi faci mult rău cu aceasta gândire. Cel mai simplu, trăieşte!

2. Energiile negative. De câte ori te simţi nervos, supărat, trist mie îmi provoci negativitate. Nu mai pot să lucrez cum aş vrea. Nu mai pot să te ajut. La ce bun atâta negativ? Înţelege că totul este doar mental! Deci mai uşor cu negativitatea că altfel nu o să ne simţim bine niciunul dintre noi.

3. Frica. Cea mai urâtă dintre emoţii. La ce bun atâta frică? Crezi că mă ajută cu ceva? Din contră! Îmi face rău. Nu cred că ai vrea să fii în locul meu şi să simţi mereu contracţii între energii. Frica îţi va mulţumi când nu va mai exista.

4. Exerciţiile fizice. Din când în când adu-ţi aminte să te mai şi mişti. Când mănânci şi nu faci mişcare cum crezi că pot să lucrez? Este necesar să te mişti. Măcar câteva exerciţii. În plus tu îţi doreşti să nu ai grăsime pe abdomen. Atunci? Spor la treabă!

5. Mâncarea. Când mănânci este important să fii acolo. Sută la sută. Să nu ai niciun gând. Doar mănânci şi atât. Asta m-ar ajuta foarte mult şi energiile negative nu s-ar mai ţine ca şi scaiul.

6. Iubirea. Ce poate fi mai frumos şi mai vindecător decât energia cea mai puternică dintre toate? Iubeşte. Dar fă-o din tot sufletul tău. Voi simţi şi eu şi te voi putea ajuta să creşti, să te dezvolţi şi să fii tu cu adevărat.

7. Comunicarea. Între noi este clar că nu exista comunicare. De ce ar exista, te întrebi tu. Dar eu îţi pot spune

cinstit că ne-ar ajuta pe amândoi dacă am comunica. Când ai o problemă sau o teamă, poţi să îmi spui. Tu crezi că eu sunt nimic sau că nu te înţeleg? Exist, deoarece simţi durerea. Sunt viu la fel ca tine şi aştept să îmi comunici durerile şi dorinţele tale.

8. Încrederea. Poţi să crezi sau nu dar încrederea în tine izvorăşte tot din abdomen, din chakra plexului tău solar. Munceşte zi de zi la încrederea în tine. Fă pas cu pas ce îţi doreşti în viaţă. Şi crede. Crede în tine, foarte mult!

9. Invidia. Ce caută printre aceste lucruri pe care aş vrea să ţi le spun? Este simplu. Invidia îţi crează acel abdomen umflat pe care tu nu îl doreşti. Faptul că vezi la alţii ceea ce tu nu ai, îţi provoacă grăsimea, pe care de fapt nu o doreşti. Deci, lasă invidia pentru alţii şi apucă-te să vezi de tine!

10. Imaginaţia. Este frumos să visezi dar şi mai frumos este să trăieşti ceea ce îţi imaginezi. Poţi chiar de acum să îţi imaginezi viaţa pe care o doreşti dar în care şi crezi cu adevărat. Asta mă stimulează şi îmi dă aripi să zbor. Imaginează-ţi tot ce vrei să trăieşti!

Cam asta aş vrea să ştii, pe scurt! Poate într-o altă carte vom discuta mai multe. Până atunci, aminteşte-ţi, te iubesc şi îţi mulţumesc pentru tot!

Cu drag, abdomenul tău.

EPILAREA DEFINITIVĂ

Cum îmi doresc să arate tot corpul meu:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea despre epilarea definitivă este:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea nouă despre epilarea definitivă este:

.....
.....
.....
.....

Tot corpul meu epilat vreau să arate aşa (luaţi o fotografie cu un corp epilat):

Noua mea poveste legată de epilarea definitivă:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE:

Știu că multe femei se confruntă cu această problemă lună de lună. Cine nu ar vrea să fie epilat definitiv fără să mai treacă prin proceduri dureroase? Lucrul acesta este perfect posibil, la fel de posibil ca și creșterea părului de pe cap. Dacă doriți stoparea părului de pe picioare și inghinal trebuie să faceți zilnic meditații de două ori pe zi timp de 30 de zile. Trebuie să FIȚI deja persoana care este epilată definitiv și să vorbiți cu celulele voastre în fiecare zi.

Începeți să respirați ușor de câteva ori. Mergeți cu mintea în suflet și rămâneți așa câteva momente. Imaginați-vă corpul perfect epilat. Rămâneți în starea aceea cât de mult timp doriți. Imaginați-vă cum oamenii merg la voi și vă complimentează pentru epilarea definitivă și perfectă. Simțiți iubirea, recunoștința și fericirea. Dăruiți iubire epilării definitive pe care o aveți.

Repetați următoarele cuvinte calm și simțind iubirea:

„Ce minunat mă simt acum când sunt epilată definitiv. Văd cum pielea mea este fină și netedă și strălucitoare. Picioarele mele sunt perfect epilate, organul meu genital este perfect epilat, mâinile mele sunt perfect epilate. Iubesc această stare și acest corp al meu perfect epilat. Mulțumesc celule-

lor mele pentru această epilare definitivă. Mulţumesc celule iubite! Mulţumesc pentru această minunată transformare. Îmi cer iertare tuturor fiinţelor de care am râs sau m-am legat privind părul lor de pe corp. Îi iert pe toţi cei care mi-au greşit sau s-au legat de părul meu de pe corp. Îi iert şi îi binecuvântez. Iubesc epilarea aceasta definitivă pe care o am şi o simt."

Rămâneţi în starea de fericire şi iubire pentru această situaţie. Binecuvântaţi epilarea voastră definitivă.

Caracteristicile epilării mele definitive:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Ştiu şi simt că sunt epilat/ă definitiv şi este minunat.
Eu sunt epilat/ă definitiv, simt, cred, ştiu.
Epilarea definitivă face parte din viaţa mea.
Iubesc să fiu epilat/ă definitiv pe tot corpul.
Îmi iubesc corpul la nebunie, este epilat!

RECUNOŞTINŢA

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

EPILAREA MEA DEFINITIVĂ EXISTĂ ŞI ESTE FOARTE REALĂ. MĂ SIMT O PERSOANĂ FĂRĂ PĂR PE CORP IAR FIRELE ÎNCETEAZĂ SĂ MAI CREASCĂ. ŞTIU CĂ SE POT MODIFICA DAR ACUM CREDINŢA MEA ESTE CĂ SUNT EPILAT/Ă PESTE TOT ŞI E MINUNAT. MULŢUMESC!

EPILAREA DEFINITIVĂ — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, spune-ne te rog, cum am putea să ne epilam definitiv în locurile în care nu dorim să avem păr?

Sunteţi siguri că asta vă doriţi? Să nu mai aveţi păr? Părul este o parte componentă foarte importantă, este legătura cu Divinitatea. Ştiu că unii dintre voi preferă să nu vadă păr decât pe cap sau poate nici acolo. Este perfect normal. Nici noi în Pleiade nu mai avem păr în alte părţi decât pe cap. Deci nu este o problemă. Dar, după cum am spus, credeţi în Divinitate? Ce părere aveţi despre legătura voastră cu El? Puteţi să vă priviţi ca pe fiinţe Divine? Credeţi că puteţi să trăiţi fără păr în zonele voastre ascunse? Puneţi-vă întrebările astea. Şi apoi citiţi mai departe ceea ce vă spun eu. Ca să îndepărtaţi părul definitiv aveţi nevoie de convingerea aceasta. Puteţi să începeţi cu o zonă mică prima dată, ca să vă fie mai uşor. Luaţi o zonă mai mică unde observaţi că nu vă creşte păr atât de mult sau de des. Simţiţi că sunteţi perfecţi atât cu păr cât şi fără păr. Începeţi să iubiţi această zonă, umpleţi-o de iubire. O iubire care să cuprindă tot Universul. Sunteţi fericiţi, indiferent dacă aveţi păr sau nu. Doar sunteţi perfecţi aşa. Acum simţiţi cum ar fi ca tot corpul să fie epilat? Puneţi-vă această întrebare. *"Cum ar fi să am un corp complet epilat?"*. Mintea va încerca să găsească cele mai interesante senzaţii şi sentimente pe care le puteţi avea. Doar puneţi întrebarea magică: *"cum?"*. Nu *"de ce?"* sau altele de genul. Mintea nu va ştii să găsească un răspuns dacă puneţi întrebarea *"de ce?"*. Dar în momentul în care puneţi întrebarea *"cum?"*, ea va căuta răspunsul şi vă va oferi rezultatul dorit. Deci se poate să vă epilaţi definitiv doar cu puterea minţii. Trebuie doar să mergeţi dincolo de conştiinţa colectivă care v-a băgat în cap că nu se poate decât dacă apelaţi la serviciile

de înfrumuseţare.

De ce mai avem nevoie de păr?

Cine spune că mai aveţi nevoie de păr? Nu aveţi nevoie de el dacă voi nu doriţi să îl aveţi. Dar, este adevărat că părul are legătură cu Divinitatea. Aveţi nevoie de păr în măsura în care consideraţi voi că aveţi. Nu este o literă de lege să aveţi nevoie de păr. Dar dacă voi vă simţiţi bine cu el, este alegerea voastră. Orice alegere este bună atâta timp cât voi vă simţiţi bine. Când deja intervine partea negativă este o problemă. Părul are propriile beneficii dar nu este pentru toată lumea la fel. Partea cea mai importantă este să reuşiţi să vă îndepărtaţi de conştiinţa colectivă. Să vă treziţi şi să fiţi voi cu adevărat. Atunci orice lucru este posibil. Nu mai există imposibil şi orice veţi vedea pozitiv cu mintea şi veţi simţi cu inima va exista în realitatea voastră. Iar atunci dacă alegeţi ca părul să nu mai existe în viaţa voastră pentru că nu mai doriţi să experimentaţi asta, atunci vă concentraţi pe sentimentul de bine care vă aduce epilarea. Ăsta este singurul secret.

De ce bărbaţii au barba?

Bărbaţii s-au considerat întotdeauna stăpânii. Fiindcă la ei partea masculină este mai dezvoltată şi fiindcă au început să se lupte şi să ia în considerare războaiele, ceea ce partea feminină nu face şi nu va face vreodată, şi-au dorit un semn doar al lor. Un semn al bărbăţiei. Şi acest semn este barba. Astfel ei sunt diferiţi faţă de genul feminin şi sunt mult mai respectaţi, partea lor logică fiind foarte dezvoltată. Partea feminină este iubitoare, aducătoare de pace, de frumuseţe, de bogăţie, cu o intuiţie dezvoltată. Latura masculină este mai mentală, logică

şi rece. De aceea unele persoane care sunt preponderent masculine (deşi genul lor este feminin) vor fi asemenea bărbaţilor. Vor asculta mai mult de minte, vor fi mai reci, mai insensibili, mai logici. Şi invers, sunt bărbaţi care sunt preponderent feminini şi sunt frumoşi, păciuitori, iubitori, bogaţi şi cu o intuiţie dezvoltată.

În afară de cauza hormonala, ce stabileşte părul mai răspândit şi mai intens vizibil la bărbaţi?

După cum am spus, părul se răspândeşte în funcţie de latura predominantă. Un bărbat cu reale calităţi şi cu o latură masculină puternică va avea un păr mai des, barba îi va creşte mai des, se va comporta mai rece, nu va ştii să iubească cu adevărat, va fi logic şi mental. Din această cauză părul se răspândeşte mai rapid. Odată ce bărbatul îşi dezvoltă şi latura feminină va observa cum părul va creşte mai încet sau aproape deloc. Dar de crescut va creşte, pentru că aşa se observă el. El ştie că este bărbat şi trebuie să aibă păr. Dar cum ar fi dacă nu ar şti asta? Oare ar fi vreo şansă ca părul să fie tot mai rar? Cu siguranţă. Voi vă comportaţi cu copii voştri în funcţie de genul pe care îl are. Ceea ce este foarte greşit! Comportaţi-vă cu toţi copii la fel! Chiar dacă este băiat, ar putea să citească şi el cărţi, ar putea să se joace în parc cu fetele, ar putea să meargă la dans, balet, ar putea face muzica, ar putea să se joace cu păpuşile etc. Nu mai diferenţiaţi copii! Nu spuneţi unui băiat: *"băieţii nu plâng!"* pentru că astfel îl preschimbaţi într-o persoană rece, logică, calculată şi mentală. *"Nu am voie să plâng!"* şi astfel toate emoţiile rămân în el, fapt care duce la îmbolnăvirea lui. Plexul solar depozitează emoţii, sentimente, energii dar la un moment dat explodează.

Există o diferenţă între bărbaţii păroşi şi cei care au păr mai puţin pe corp?

Tocmai am explicat, diferenţa o face latura cea mai dezvoltată. Voi sunteţi un întreg. Echilibrul înseamnă că atât partea masculină cât şi cea feminină este dezvoltată în egală măsură. Niciunul mai mult sau mai puţin. Dacă însă se întâmplă asta, veţi observa bărbaţii păroşi şi cei mai puţin păroşi. Atunci când observaţi acest lucru şi conştientizaţi latura mai dezvoltată, puteţi începe să o dezvoltaţi şi pe cealaltă. Începeţi prin a vă iubi exact aşa cum sunteţi. Apoi iubiţi-vă latura cea mai dezvoltată. Nu o negaţi! După care începeţi să vorbiţi cu latura mai puţin dezvoltată:

"Draga mea parte... (masculină sau feminină) eu sunt un Întreg, un organism viu şi total. Acum aleg să te dezvolt şi pe tine în egală măsură cu partea cealaltă dezvoltată. Aleg să fiu în echilibru şi energiile masculine să se împletească cu energiile feminine. Aleg să fiu iubitor/iubitoare, păciuitor/păciuitoare, frumos/frumoasă, bogat/bogată, intuitiv/intuitivă, logic/logică, mental/mentală. Aleg să fiu echilibrat/echilibrată şi energiile să curgă din ambele părţi. Mulţumesc şi te iubesc!"

Astfel începeţi să vă dezvoltaţi şi partea cealaltă şi să fiţi în echilibru, precum yin şi yang.

Am putea stabili o legătură cu ADN-ul astfel încât părul de pe corp să fie inexistent?

Odată ce stabileşti să ai un corp lipsit de păr, te concentrezi pe corpul epilat. Aşa poţi să stabileşti legătura cu ADN-ul. Prin

cuvinte, emoţii şi gânduri. Priveşte tot mai des corpul tău frumos epilat şi iubeşte-l. Umple-l de emoţia iubirii şi a fericirii. Fii stăpâna/stăpânul propriului corp şi nu lăsa mintea să te invadeze cu convingeri subconştiente colective. Dacă o lume întreagă spune că nu se poate nu înseamnă că este adevărat. Dar, este adevărat în măsura în care tu crezi în acel lucru. ADN-ul se poate modifica în funcţie de gândurile şi emoţiile tale. Atâta timp cât tu te concentrezi asupra corpului tău frumos epilat şi îl umpli de emoţii pozitive şi de iubire, el îţi va răspunde la fel. Şi astfel îl vei modifica. Părul poate să fie inexistent dacă tu alegi asta şi te concentrezi pe corpul tău frumos epilat, îl simţi şi îi mulţumeşti pentru existenţa lui.

De ce oamenii consideră că un corp fără păr este mai frumos (în special bărbaţii?)

Pământul se apropie de dimensiunea a 5-a. În această dimensiune deja nu mai aveţi păr decât dacă alegeţi voi. Dacă veţi dori să aveţi păr pe cap va fi suficient. Bărbaţii şi lumea în general simt că nu mai este nevoie de păr în alte zone ale corpului. Vremurile se schimbă şi odată cu ele şi convingerile oamenilor. Acum conştiinţa colectivă este axată pe frumuseţea corpului fără păr. Înainte de asta nu era o problemă. Dar acum evoluaţi. Vă transformaţi. Corpul vostru se transformă în lumină. Este necesar să rămâneţi aşa cum sunteţi fără vreo urmă de supunere şi război. Părul pe corp este semn bărbătesc de război, supunere şi manipulare.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU EPILAREA DEFINITIVĂ

Epilarea definitivă te ajută în măsura în care tu îţi doreşti

să nu mai ai fire pe păr pe corp. Este important ceea ce simți tu legat de asta nu ce își doresc cei din jurul tău.

Atunci când ești epilată pe corp, pe picioare și inghinal, imaginează-ți lumina albă care înconjoară părțile tale epilate și se transformă în ele.

Această lumină vindecătoare intră în părțile epilate și le transformă în iubire. Repetă acest exercițiu de câte ori simți și îți dorești.

10 LUCRURI CARE EPILAREA DEFINITIVĂ AR VREA CA TU SĂ LE ȘTII

Bună om drag, eu sunt epilarea definitivă și chiar dacă sunt doar o concepție a unei minți luminate, aș vrea să știi următoarele 10 lucruri importante.

1. Epilează-te definitiv doar dacă tu îți dorești acest lucru. Mulți oameni fac asta (în special femei) deoarece așa este moda. Dacă toți sunt așa nu înseamnă că trebuie să îi urmezi. Simți că vrei să experimentezi un corp fără păr? Este în regulă. Fă-o! Dar nu o face fiindcă zic alții că așa este bine.

2. Iubirea. Este un aspect important în acest proces de epilare, deoarece fără iubire nu sunteți nimic. Iubirea este cea care te înalță și te vindecă. Iubește această epilare și simte ca și cum ar face parte din tine.

3. Emoțiile pozitive. Întregul tău corp are nevoie de emoții pozitive și emoții de bucurie. Atunci când dorești

epilarea corpului tău simte emoţii de bucurie şi împlinire.

4. Frica. Nu este de niciun folos în acest proces al corpului tău. Mai mult îţi dăunează. Fiindu-ţi frică nu vei reuşi să faci acest proces într-un mod plăcut şi calm.

5. Despărţirea. Epilarea înseamnă şi despărţirea de firele de păr pe care acum nu le mai doreşti. Dacă însă îţi pare rău după ele, vor creşte mai repede. Însă dacă despărţirea se face cu bucurie şi iubire ele vor fi dispărute mai multe timp.

6. Credinţa. Ai auzit de atâtea ori acest cuvânt încât nu cred că mai este nevoie de nicio prezentare. Credinţa mută munţii din loc! Dacă ai credinţă cât un bob de muştar! Da da! Credinţa în corpul tău perfect epilat te va ajuta să ai parte de un proces blând şi care să ţină mai mult timp.

7. Lacrimile. Nu cred că sunt de niciun folos. Atunci când plângi te descarci. În schimb când plângi din cauza durerii sau a situaţiei în care eşti, există posibilitatea ca totul să se schimbe şi procesul de epilare să nu mai fie atât de plăcut precum credeai.

8. Imaginaţia este calea cea mai bună. Nu o să vă spun eu acum care cale este mai dreaptă dar cu imaginaţia poţi să faci multe. Poţi să te epilezi exclusiv imaginându-ţi picioarele şi corpul fără păr. Dar asta înseamnă multe ore de practică şi credinţă!

9. Frumusețea. Recomand frumusețea, atât interioară cât și exterioară. Și asta pentru că este singura care te poate ajuta în toate lucrurile și în toată viața ta.

10. Creativitatea. Este nevoie de creativitate în lume. Iar pentru mine, epilarea definitivă, să fii creativ este o provocare. Îndeamnă-ți gândirea să fie creativă și vezi cum te poți juca cu asta! Have fun!

Cam asta aș vrea să îți spun, pe scurt. Fii liber/ă, iubește și fii creativ!

Cu drag, epilarea definitivă!

PICIOARE

Cum îmi doresc să arate picioarele mele:

.....
.....
.....
.....

Credința mea despre picioarele mele este:

.....
.....
.....
.....

Credința mea nouă despre picioarele mele este:

.....
.....
.....
.....

Picioarele mele vreau să arate așa (luați o fotografie cu picioarele pe care le doriți)

Noua mea poveste legată de picioarele mele este:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Fiecare dintre noi ne dorim picioare frumoase (femeile) şi picioare musculoase (bărbaţii). Pentru fiecare dintre noi există o transformare spectaculoasă dacă ţinem cont de ea.

Respiraţi, expiraţi. Conectaţi mintea cu sufletul. Staţi în starea de a FI. Vizualizaţi picioarele voastre frumoase şi perfecte. Simţiţi-vă foarte bine gândindu-vă la aceste picioare minunate ce le aveţi. Vizualizaţi şi simţiţi. Respiraţi. Zâmbiţi.

Repetaţi aceste cuvinte în timp ce simţiţi că deja aveţi picioarele minunate şi frumoase pe care le doriţi:

„Mulţumesc pentru aceste picioare minunate pe care le am. Mulţumesc pentru sentimentul acesta de bine. Mulţumesc pentru starea mea de a FI. Mulţumesc picioarelor mele frumoase şi catifelate. Vă iubesc enorm de mult şi vă mulţumesc pentru că mă purtaţi acolo unde mă poartă viaţa. Merg bine, drept şi flexibil. Mulţumesc celulelor mele din picioare pentru că îmi ascultă comanda. Mulţumesc, celule iubite pentru toată iubirea, fericirea şi lumina ce mi-o dăruiţi. Vă iubesc. Îmi cer iertare tuturor celor cărora le-am greşit gândind într-un anumit fel despre picioarele lor. Îi iert pe toţi cei care au gândit într-un anumit fel despre picioarele mele. Vă iubesc picioare frumoase şi vă binecuvântez.”

Rămâneţi în această stare cât timp doriţi. Nu uitaţi să faceţi acest exerciţiu de două ori pe zi cel puţin.

Caracteristicile picioarelor mele sunt:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Picioarele mele sunt superbe şi foarte frumoase.

Am picioare minunate care arată foarte bine, sunt epilate.

Picioarele mele sunt frumoase şi arată foarte bine orice aş încălţa.

Toată lumea îmi admiră picioarele frumoase şi epilate.

RECUNOŞTINŢA

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

AM PICIOARE MINUNATE ŞI SUPERBE ŞI ASTA SE VEDE ORICE AŞ ÎNCĂLŢA. PIELEA PICIOARELOR MELE ESTE NETEDĂ ŞI CATIFELATĂ ŞI ARATĂ SUPER BINE. MULŢUMESC CELULELOR PICIOARELOR MELE PENTRU CĂ SUNT ATÂT DE FRUMOASE ŞI MINUNATE ŞI POT ALERGA CU ELE ORIUNDE ŞI ORICÂND.

PICIOARELE — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Ce sunt picioarele şi în ce mod ne servesc în evoluţia noastră?

Picioarele sunt stâlpul vostru. Susţinerea voastră. Mişcarea. Împământarea. Când faceţi câte un pas, voi mişcaţi energia care există în voi. Atunci ea se mişcă. Atunci când doar staţi şi vă odihniţi, energia nu circulă nicăieri. Stagnează. De aceea atunci când voi gândiţi, energia circulă. Când nu mai gândiţi, energia rămâne acolo. La fel se întâmplă şi cu picioarele. Faceţi mişcare, exerciţii fizice, păşiţi cu tot dragul şi cu toată iubirea. Picioarele sunt susţinerea voastră în Univers. Toate fiinţele au picioare, voi le-aţi denumit labe la animale. Dar ele tot acelaşi rol îl are. De mişcare. De viaţă. De sănătate. Oamenii care se mişcă, care fac exerciţii, care se plimbă sunt mult mai sănătoşi decât cei care stau pe un scaun ore şi zile întregi. Şi asta deoarece energia se mişcă. Iar energia nu este energie decât atunci când este în mişcare. Însăşi cuvântul energie înseamnă mişcare, acţiune. Deci, aveţi mare grijă de picioarele voastre. Odată ce ele nu mai funcţionează, viaţa voastră este tot mai grea, mai săracă, mai inutilă. Ce poţi vedea util în paralizie? Când nu mai poţi mişca picioarele sau întregul corp, energia nu se mai mişcă. Ori voi sunteţi energie. Totul în jur este energie. O energie care are nevoie de mişcare. Are nevoie de forme de expresie. Picioarele sunt înrădăcinarea voastră cea mai puternică. Atunci când faceţi meditaţia de înrădăcinare simţiţi în picioare conexiunea cu pământul.

Cum am putea să păstrăm picioarele sănătoase?

Când veniţi pe lume, picioarele voastre sunt sănătoase. Se

mişcă. Sângele circulă prin ele. Odată cu timpul şi cu locul vostru de muncă, aţi uitat să vă mai mişcaţi. Tot mai mulţi aveţi probleme cu circulaţia deoarece nu vă mişcaţi. Vă puneţi la calculator sau la masă şi nu vă mişcaţi de acolo ore întregi. Crezi că este benefic pentru tine să faci asta? Crezi că este sănătos? Sănătatea înseamnă mişcare. Picioarele sunt sănătoase atunci când te mişti. Atunci când ele îşi fac rolul pentru care există în corpul tău. Dacă nu ar fi nevoie de ele, nu le-ai avea. Dar aşa, ele îţi sunt de mare folos. Sănătatea picioarelor tale constă în mişcarea lor. Începe să te joci cu ele, să le mişti, fă exerciţii, iubeşte-le, vorbeşte cu ele tot mai des.

De ce vă este teamă să vorbiţi cu corpul vostru? De ce vă este teamă să vă exprimaţi sentimentele faţă de el? Când simţiţi starea de apreciere spune-ţi asta corpului vostru. El vă ascultă. El este acolo pentru voi. Corpul este viu. Este o inteligenţă. Când voi suferiţi şi aveţi sentimente de teamă şi durere, corpul vostru simte şi suferă şi el.

Picioarele voastre suferă atunci când voi nu le mişcaţi. Se simt inutile. Se gândesc: pentru ce mai suntem noi aici? Gazda nici măcar nu ne băga în seamă. Nici măcar nu ne simte. Nici nu se gândeşte la noi. Ca şi cum nu am exista. Este preocupată mai bine de alţii decât de propriul ei corp. Picioarele voastre suferă foarte mult din cauza lipsei mişcării. Le păstraţi sănătoase făcând zi de zi mişcare, simţindu-vă bine, îngrijindu-le.

De ce ne lovim de multe ori?

Vă loviţi din cauza lipsei de atenţie. Sunteţi cu capul în nori. Sunteţi în mintea voastră în loc să fiţi în sufletul vostru. Acest lucru cauzează lovirea. Nu eşti atent şi pac, te-ai lovit.

Dacă ai fi atent, ai vedea obstacolul din faţa ta şi l-ai evita. Dar nu eşti în prezent. Eşti băgat cu totul în mintea ta obosită şi astfel cazi sau te loveşti din senin.

Te înţeleg, dar este cam greu să fii conştient sută la sută din timp. Mie mi se pare cam dificil. Nu imposibil, dar dificil.

Fii atentă, când eşti copil cum poţi să fii conştient sută la sută din timp? Ce s-a schimbat? Copilul nu are gânduri. Nu ştie ce este bine sau rău. El doar experimentează. Fii copil.

Da, dar asta ar însemna să mergem cu capul înainte, să dăm de greutăţi, să mai cădem din când în când. Oamenii nu îşi doresc asta.

Nu îşi doresc asta pentru că nu îşi doresc să trăiască. Dacă toţi oamenii ar fi conştienţi de corpul lor, de viaţa lor, de gândurile lor, lumea în care ai trăi ar fi diferită. Toţi ar şti să facă diferenţa între gânduri şi realitate. Dar 99% dintre voi nu ştiţi asta. Vă creaţi o lume a voastră, plină de drame şi de probleme şi apoi vă plângeţi că va merge rău şi nu aveţi noroc. Dar uitaţi că aveţi un corp care plânge.

Un corp viu! Un corp pe care l-aţi primit şi de care trebuie să aveţi grijă! Uitaţi-vă la animale! Vă rog să faceţi acest lucru. Ele mereu au grijă de corpul lor. Se spală în fiecare zi. Se iubesc în fiecare zi. Dacă aţi sta cu un animal, aţi observa cu câtă iubire are grijă de corpul fizic. Nu îi pasă că este murdar. Se linge până când labele sunt curate. Pentru el nu există noţiunea de curat sau murdar. Nu se simte bine aşa, face astfel încât să se simtă bine.

Voi vă exploataţi corpul, cât de des puteţi. Băgaţi în el alcool, droguri, ţigări, mâncare nesănătoasă. Ce să mai zic de gândurile nocive? De emoţiile distructive? Când totul este la dispoziţia voastră, voi găsiţi ceva care să fie contra. Când totul merge bine, atunci musai să se întâmple ceva rău. În loc să vă bucuraţi de momentul acela în care vă simţiţi bine.

Adir, spune-mi te rog, cum am putea face să avem mai multă putere de susţinere în picioare?

Nu aveţi putere în picioare?

Câteodată nu. Când îmbătrânim sau suntem bolnavi sau nu ne simţim bine.

Este strict alegerea voastră. Voi sunteţi aceia care hotărâţi câtă putere aveţi în picioare, în mâini, în corpul fizic. Voi aveţi capacitatea de a vă regenera atunci când simţiţi că ceva nu este în regulă. Energia voastră are capacitatea de regenerare completă. Nu există să nu aveţi putere în picioare decât dacă voi aţi generat asta mental. Fiţi foarte atenţi la ceea ce gândiţi şi generaţi mental. Aveţi falsa impresie că totul vă este adus de undeva din exterior. Dar voi influenţaţi exteriorul reflectând interiorul. Acolo aveţi de lucrat. De fapt, totul există deja. Voi trebuie doar să vă conectaţi cu interiorul vostru care este perfect. Cu perfecţiunea din voi. NU cu partea incompletă. Voi vă identificaţi cu imperfecţiunea. Asta este greşeala supremă. Vă consideraţi imperfecţi şi de asta vă confruntaţi cu atâtea lucruri negative şi pe care nu le doriţi. Ştiţi şi vă identificaţi cu lipsa de putere din picioare.?

Deci, vrei să spui că identificarea cu problemele de

sănătate le crează?

Exact asta vreau să spun. Momentul în care trăiţi realitatea de a fi sănătoşi şi în putere, puteţi avea şi 200 de ani. Nu vă va afecta în niciun fel. Conştiinţa nu cunoaşte vârsta. Ea doar se identifică şi experimentează. Cu ce vă identificaţi, aia trăiţi. Şi nu există excepţie. Aşa este viaţa. Ea doar experimentează.

Adir, de ce se răcesc picioarele şi cum putem avea o circulaţie mai bună?

Picioarele sunt susţinerea voastră în viaţă. Dacă picioarele voastre se răcesc înseamnă că nu trăiţi cu adevărat. Sângele este energia voastră care circulă prin corp. A trăi cu adevărat înseamnă a experimenta viaţa în mod conştient. Dacă picioarele voastre sunt reci şi nu aveţi o circulaţie bună înseamnă că viaţa nu circulă prin corpul vostru. Aveţi o reţinere în a merge mai departe. Picioarele sunt susţinerea în viaţă şi mişcarea. Ar fi indicat ca voi să începeţi să reflectaţi asupra vieţii voastre şi să vă clarificaţi ce anume doriţi şi ce anume nu doriţi de la ea. Iar apoi vă concentraţi doar pe ceea ce vă doriţi. Energia circulă în tot corpul vostru dacă voi vă alimentaţi corpul cu această energie şi sunteţi conştienţi de ea. Puteţi avea o circulaţie mai bună dacă permiteţi energiei să circule liber prin corpul vostru şi nu întâmpinaţi blocaje. În fiecare dimineaţă hrăniţi-vă corpul energetic vizualizând cum energia circulă prin tot corpul vostru.

De ce miros picioarele? Şi cum putem să facem să nu mai miroase?

Este o întrebare foarte distractivă, din punctul meu de ve-

dere. Un om ar răspunde la această întrebare prin: *"simplu, te duci să te speli şi picioarele tale nu vor mai mirosi"*. Având în vedere că sunt într-o lume subtilă, mai precis în Pleiade, voi elabora puţin această idee. Picioarele miros atunci când voi depozitaţi în corpul vostru gândurile şi emoţiile nocive. Le aruncaţi în picioarele voastre şi nu le mai daţi drumul în pământ. Pentru asta există împământarea. Eu vă recomand ca seară de seară, când mergeţi la somn, să vă imaginaţi cum toate gândurile şi emoţiile voastre nocive care sunt în corpul vostru, dispar în pământ prin picioarele voastre. Să le duceţi începând din cap, din plexul solar (la abdomen), din inimă şi până jos la picioare. Din picioare vizualizaţi cum aceste energii şi emoţii nocive merg direct în pământ, de unde au venit. Apoi mulţumiţi pământului, mamei Gaia, deoarece ea ştie unde să ducă mai departe aceste energii de care nu mai aveţi nevoie. Sau le puteţi transforma în energie pură. Dar pentru asta aveţi nevoie de o vizualizare bună şi o credinţă infinită în energie. Consider că dacă faceţi asta veţi scăpa cât mai curând de mirosul neplăcut al picioarelor.

Cum să ne împământăm astfel încât să fim tot timpul cu picioarele pe pământ?

Împământarea este foarte importantă pentru voi. Dacă nu sunteţi cu picioarele pe pământ ci cu ele în aer, atunci e posibil să nu vă realizaţi toate visele şi dorinţele pe care le aveţi. Sunteţi oameni. Pământeni. Atunci fiţi una cu pământul. Recomand ca măcar odată pe săptămână să aveţi o sesiune de împământare. Durează doar 10 minute. Şi este atât de plăcut să te conectezi cu planeta în care eşti, încât simţi cum toată puterea şi viaţa este în ea. Ce aveţi de făcut este: mergeţi într-un loc unde să vă descălţaţi şi să staţi cu picioarele goale.

Respiraţi uşor. Expiraţi. Inspiraţi. În acest timp, chemaţi spiritul pământului, mama Gaia şi spuneţi aşa:

"Iubită mamă, îţi mulţumesc pentru că exist aici pe pământ. Eu sunt conectat/ă cu tine. Acum şi întotdeauna. Simt pământul de sub picioare. Simt cum mă ajută să îmi realizez tot ceea ce îmi propun. Simt cum sunt una cu tine, mamă! Mulţumesc pentru ape, pentru râuri, pentru viaţă, pentru soare, pentru tot ce există. Mulţumesc pentru oamenii care există odată cu mine. Mulţumesc pentru corpul meu. El respiră prin tine. El trăieşte datorită ţie. Mulţumesc pentru tot!".

Acum vizualizează cum corpul tău este conectat cu pământul. Şi energiile pe care le ai în corp merg în mod constant în pământ. Mulţumeşte şi simte conexiunea.

În zece minute, v-aţi conectat cu pământul şi v-aţi împământat. Puteţi să faceţi asta doar odată pe săptămână. Vă garantez că în aceea săptămână vă veţi simţi extraordinar!

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU PICIOARE

Picioarele sunt înaintarea în viaţă, deci este important să avem grijă de ele şi să le păstrăm sănătoase.

Imaginează-ţi o lumină albă, strălucitoare care înconjoară picioarele tale şi le ajută să devină mai stabile, mai împământate şi mai pline de forţă. Imaginează-ţi cum alergi, cu cât drag şi cu câtă iubire, picioarele te ascultă.

Practică acest exerciţiu de câte ori doreşti. Astfel vei ajuta picioarele să fie mai ferme, mai pline de forţă şi vitalitate.

10 LUCRURI CARE PICIOARELE TALE AR VREA SĂ ŢI LE SPUNĂ

Omule drag, noi suntem picioarele tale şi am vrea să îţi spunem câteva lucruri importante pentru noi.

1. Împământarea. Este deosebit de importantă pentru noi atât din punct de vedere al sănătăţii noastre cât şi a vitalităţii tale. De câte ori poţi angrenează-te pe această planetă şi fii cu picioarele pe pământ, cum se zice. Ne ajută foarte mult şi te ajută şi pe tine.

2. Dragostea. Omule drag, iubirea vindecă tot! Deci iubeşte şi iubeşte-ne cât de mult poţi tu. Noi dorim să te servim în această călătorie pe pământ şi să fim parteneri. Prin iubire putem rezolva orice.

3. Hotărârea. Pentru o viaţă sănătoasă, fii mai hotărât! Dacă ai decis ceva atunci acel ceva să fie! Nu te mai răzgândi atât! Înţelege că viaţa nu înseamnă indecizii. Cum ar fi ca şi creaţia sa se răzgândească în privinţa unui lucru? Ar fi haos total! Îţi recomandăm să fii hotărât!

4. Înaintarea în viaţă. Ce te face să nu mai doreşti să mergi mai departe? Să stagnezi? Îţi este teamă de ceva? Ai vrea să schimbi ceva şi nu poţi? Gândeşte-te întotdeauna la tine şi vei vedea că drumul pe care îl parcurgi nu este atât de rău. Mereu e plin de binecuvântări!

5. Frica. Emoţia cea mai puternică în sens negativ. Îţi recomandăm să o laşi deoparte şi să te concentrezi pe

iubirea care deja există în tine. Frica nu există. Ea este inventată. Doar iubirea există. Însă este acoperită de acel nor numit "Frică".

6. Curajul. Este cea mai frumoasă calitate pe care o poţi avea. Să fii curajos, să mergi înainte indiferent de circumstanţe, să fii TU şi să îţi impui ceea ce eşti.

7. Conectarea cu Pământul. Eşti un pământean atâta timp cât eşti pe această planetă. Deci, conectează-te cât de des poţi cu pământul. Vorbeşte cu Mama Gaia şi spune-i ceea ce simţi. Ea te va ajuta şi îţi va oferi circumstanţe care să te ducă mai departe în această călătorie.

8. Credinţa în tine. Dacă tu nu crezi în tine, cine o va face? Fii foarte atent/ă şi dezvoltă-ţi încrederea în tine. Făcând asta vei reuşi să fii în conexiune cu Pământul mereu. Şi în plus viaţa îţi va oferi o călătorie binecuvântată!

9. Mişcarea. Este cea care ţine universul acesta. Totul este într-o continuă mişcare. Cât de des poţi fă mişcare, aleargă, noi ne bucurăm când putem să îţi fim de folos şi împreună putem muta munţii din loc.

10. Sedentarismul. Este boală noastră. Nu ne place când stăm şi nu facem nimic şi este posibil să începem să plângem. Nu cred că îţi doreşti acest lucru. Însă atunci lasă sedentarismul deoparte şi aleargă, fă exerciţii dar nu sta într-un loc 14 ore pe zi.

Am avea mult mai multe lucruri de spus dar considerăm că pentru început, este în regulă să ştii şi atât.

Cu mult drag,
Picioarele tale.

MÂINI

Cum îmi doresc să arate mâinile mele:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea despre mâinile mele este:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea nouă despre mâinile mele este:

.....
.....
.....
.....

Mâinile mele vreau să arate aşa (luaţi o fotografie cu mâinile pe care le doriţi):

Noua mea poveste legată de mâinile mele este:
.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Sunt persoane care îşi iubesc mâinile şi doresc să le transforme. Dacă şi voi vă doriţi acest lucru este foarte simplu să o faceţi.

Respiraţi adânc şi inspiraţi. Conectaţi-vă sufletul cu mintea. Rămâneţi în starea de a FI. Vizualizaţi mâinile voastre perfecte aşa cum le doriţi. Simţiţi că arată exact aşa. Rămâneţi în starea de fericire şi iubire. Zâmbiţi.

Repetaţi următoarele cuvinte:

„Mâini frumoase şi iubite, vă iubesc din tot sufletul meu. Vă mulţumesc pentru că existaţi şi mă ajutaţi în treburile casnice. Vă mulţumesc pentru că pot atinge orice îmi doresc datorită vouă. Mulţumesc celulelor mele pentru faptul că îmi menţine mâinile frumoase şi fine. Vă iubesc scumpe celule ale mâinilor mele. Iert pe oricine mi-a greşit intenţionat sau nu cu privire la mâinile mele. Îmi cer iertare tuturor celor cărora le-am greşit, intenţionat sau nu, cu privire la mâinile lor. Iert şi binecuvântez. Mulţumesc şi vă iubesc."

Rămâneţi în starea de iubire şi fericire. Simţiţi recunoştinţa. Faceţi meditaţia de câte ori simţiţi nevoia.

Caracteristicile mâinilor mele:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Mâinile mele sunt extraordinar de frumoase şi delicate.

Am mâini foarte frumoase şi superbe.

Mâinile mele pot face orice le spun să facă, sunt îndemânatic/ă.

Mâinile mele sunt binecuvântate să muncească şi le place să facă asta.

RECUNOŞTINŢA

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

AM MÂINI PUTERNICE, FRUMOASE ŞI SUPERBE CARE POT FACE ORICE ÎMI PROPUN SĂ FAC. MUNCESC TOATĂ ZIUA DAR SEARA SUNT RĂSFĂŢATE DE IUBIREA ŞI LUMINA DIN MINE. IUBESC MÂINILE MELE ŞI LE MULŢUMESC PENTRU TOT AJUTORUL LOR.

MÂINI — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, îmi iubesc enorm mâinile, îmi poţi spune te rog, care este rolul mâinilor în viaţa noastră?

Mâinile voastre sunt legături energetice foarte puternice. Practic prin mâini voi puteţi să oferiţi şi să primiţi energie. Bineînţeles că nu doar ăsta este rolul lor. Mai au şi rolul de a întreprinde lucruri fizice. De exemplu, când mâncaţi, când scrieţi, când munciţi. Dar din punct de vedere energetic, au rolul de a oferi şi a primi energie. Prin mâini voi primiţi energie, oferiţi energie şi de la mâini informaţia şi energia circulă în tot corpul. De asta este important să aveţi o grijă deosebită de mâini. Deoarece toate informaţiile pe care le primiţi de la ceilalţi vin din mâini şi apoi ajung în toate celelalte părţi ale corpului vostru. Este important să le trataţi cu iubire. Să vorbiţi cu ele şi cu celulele lor. Să le îngrijiţi şi să le respectaţi.

Mâinile v-au fost oferite deoarece undeva trebuia să intre şi să iasă energia corpului uman. Şi noi avem mâini şi sunt multe rase extraterestre care au mâini. Dar le folosim strict pentru energie. Nu pentru acţiune fizică. Doar voi v-aţi obişnuit să faceţi treaba fizică cu mâinile. Şi este în regulă aşa. Atâta timp cât voi nu creaţi în mod energetic şi pământul nu vă susţine creaţia în mod instant. Cu timpul veţi descoperi cum mâinile le veţi folosi pur şi simplu doar pentru a vindeca şi a transmite energie şi mai puţin pentru a le folosi în mod fizic.

După cum ai spus, mâinile au o legătură puternică cu energia corpului. Ştiu că anumite mudre ne vindecă corpul. Care este această legătură energetică?

Legătura energetică a mâinilor voastre este aceea de a oferi şi a primi energie. Informaţia este energie. De aceea atunci când voi staţi de vorbă cu cineva şi povestiţi, energia care se formează din gândurile şi emoţiile voastre se transferă prin mâinile voastre. De exemplu, staţi de vorbă cu o vecină care se plânge mereu de necazurile pe care le are. În mod energetic, se formează o bulă care conţine toate informaţiile pe care le simte şi le trăieşte aceea vecină. Dacă voi vă daţi acordul şi automat îi susţineţi necazurile aceea bulă energetică se transferă în corpul vostru. Voi plecaţi apoi spre casă, mergeţi la somn seara dar aceea informaţie este încă prezentă în corpul vostru. Ideal ar fi să vă spălaţi şi să îndepărtaţi toate bulele şi informaţiile pe care le primiţi în timpul zilei. Dacă nu vă spălaţi zilnic cu apă măcar spălaţi-vă în mod energetic. Se poate în ambele moduri.

Mâinile sunt legătura pe care o aveţi cu lumea exterioară. Deoarece prin ele oferiţi energie lumii exterioare dar şi primiţi în interiorul vostru. Mudrele sunt bune şi au efect garantat deoarece centrii energetici din corp se conectează atunci când voi vă conectaţi degetele într-o anumită postură. Încercaţi să faceţi asta şi veţi vedea rezultatele.

De ce uneori ne tremură mâinile?

Mâinile voastre sunt centri energetici puternici. Încep însă tremuratul atunci când aveţi o teamă imensă în interiorul vostru. În acel moment teama se transferă în tot corpul şi mâinile care sunt mai sensibile încep să tremure. Ei, dacă sunteţi conştienţi, puteţi să vă calmaţi şi să emiteţi gânduri şi emoţii pozitive întregului corp pentru a se calma. Se mai întâmplă ca mâinile să tremure din cauza frigului de afară sau din cauza unei aşa zise boli de care suferiţi. Dar totul este doar mental.

De aceea este important să conştientizaţi că orice aţi avea este doar o iluzie. Mâinile sunt aici pentru a vă ajuta să oferiţi şi să primiţi energie şi să acţionaţi în direcţia dorită. Deci tot ce aveţi de făcut este să fiţi voi şi să vă conectaţi cu sănătatea care sunteţi şi cu sinele vostru interior.

Adir, spune-mi cum să fie mâinile în acord cu intenţiile noastre, adică să aibă o dexteritate coerentă cu intenţiile şi gândurile noastre?

Te referi la îndemânare?

Da, exact, la îndemânare mă refer. Uneori mă simţeam foarte neîndemânatică. Parcă nu ştiam cum se fac unele lucruri. Dar cred că eu mă programam să nu ştiu.

Ioana, îndemnarea şi neîndemânarea nu există. Dacă tu crezi în puterea ta de a face orice îţi doreşti, mâinile tale te vor asculta. Dar asta depinde foarte mult de ceea ce eşti în interiorul tău. Eşti o persoană care poate sau eşti o persoană care nu poate. Ambele sunt adevărate. Dar depinde ce doreşti să fii. Pentru ca mâinile să vă asculte, voi trebuie să porniţi din centrul fiinţei voastre (buricul) şi să vă conectaţi cu voi înşivă, cei care puteţi să faceţi orice vă doriţi cu mâinile. Inclusiv să tăiaţi lemne, să faceţi mâncare, să căraţi plase etc. Însă, dacă voi vă identificaţi cu voi, cei care nu puteţi şi sunteţi leneşi şi fără chef, atunci nici mâinile nu vor face ceea ce doriţi voi. Este vorba aici despre conectarea cu ceea ce sunteţi.

Dar cum am putea să transmitem energie prin mâini?

Din punctul meu de vedere, pleiadian, transmiterea energiei prin mâini este foarte uşoară. Vă frecaţi mâinile sau formaţi o bulă de energie, rotindu-vă mâinile în direcţia acelor de ceasornic. În timp ce rotiţi mâinile, vă puneţi intenţia, de ex sănătate sau vindecare şi vă imaginaţi cum sănătatea şi vindecarea intră în această bulă. După câteva minute, puteţi să transmiteţi energia formată atât la distanţă cât şi faţă în faţă cu persoana pe care doriţi să o vindecaţi. Tot aşa faceţi şi dacă doar vreţi să oferiţi energie unei persoane mai slabe sau mai lipsită de vitalitate. Şi la orice lucru doriţi să oferiţi energie. Se poate oricui, oricum, oriunde. Dar asta veţi învăţa la cursurile pe care le vom face.

Care este importanţa spălării pe mâini înainte de masă?

Am explicat mai sus. Prin mâini voi atrageţi energia către voi. Din această cauză, spălarea pe mâini este extrem de importantă. Atunci când mâncaţi şi nu sunteţi spălaţi pe mâini, voi transferaţi energia nocivă şi mâncării pe care o savuraţi. După ce aţi terminat de mâncat vă miraţi cum de nu mai aveţi energie în corpul fizic. Sau sunteţi extrem de obosiţi. Pentru că dacă energia din corpul vostru este mai mult nocivă decât creatoare, corpul începe să slăbească. Şi vă simţiţi umflaţi şi obosiţi. Iar apoi vă miraţi şi daţi vina pe munca de la birou care vă acaparează în loc să fiţi conştienţi de energia care circulă prin voi. Deci, eu recomand să vă spălaţi pe mâini şi să îndepărtaţi energia nocivă din mâini înainte de fiecare masă pentru a putea să savuraţi mâncarea la cote maxime.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU MÂINI

Mâinile sunt importante în activitatea noastră fizică. Ele ne ajută în orice întreprindem. De asta este important să avem grijă de ele.

Imaginează-ţi o lumină albă, strălucitoare care intră şi iese din mâinile tale. Le conferă o dexteritate puternică, strălucire şi îngrijire.

Stai aşa cât de mult timp îţi doreşti.

10 LUCRURI CARE MÂINILE TALE AR VREA SĂ ŢI LE SPUNĂ

Dragă om, noi suntem mâinile tale şi acum că avem această conversaţie am vrea să ştii câteva lucruri importante.

1. Activitatea fizică. Este cea mai importantă pentru noi. Foloseşte-ne de câte ori poţi. Lucrează, şterge praful, mătură, fă curat, spală, orice lucru care implică activitatea fizică. Pe noi ne ajută foarte mult să fim într-o continuă mişcare şi la fel pe corpul tău. Iar viaţa îţi va fi recunoscătoare!

2. Gândirea pozitivă. Indiferent ceea ce crezi pe noi ne afectează gândirea ta. De aceea, începe să gândeşti diferit. Imaginează-ţi lucruri minunate care ar putea să ţi se întâmple şi bucură-te de ele. Transformă-ţi gândirea în ceva magic!

3. Emoţiile tale. Ce ne-am face noi dacă nu ai avea emo-

ţii? Greu de spus. Momentan ai. Deci foloseşte-le dar nu abuza de ele. Chiar de sunt pozitive sau negative excesul dăunează.

4. Curăţarea energetică. În fiecare zi dacă ai face o curăţare energetică, ar fi mai mult decât minunat. Şi nu este greu. În timp ce respiri comanzi corpului tău să scoată din tine tot ce nu mai ai nevoie. Durează între 5 şi 10 minute.

5. Timpul. Este ciudat să îţi spunem noi asta? Nicidecum! Pentru noi timpul este sfânt. Necesitatea de a munci şi de a ne mişca ne provoacă o bucurie imensă. Deci foloseşte-ţi timpul pentru a munci!

6. Îndemânarea. Pentru a putea să muncim împreună, este important să conştientizezi că eşti îndemânatic/ă. Faptul că tu nu crezi că poţi să faci un lucru, nu înseamnă că este şi adevărat. Practicând cu siguranţă vei reuşi!

7. Bioenergia. Fiecare dintre voi sunteţi un potenţial vindecător. Vorbim foarte serios. Faptul că nu sunteţi conştienţi de asta, nu înseamnă că nu este adevărat. Singuri-singurei aţi putea să vă vindecaţi, în primul rând pe voi şi apoi pe ceilalţi. Doar puţină încredere!

8. Mudrele. Poate nu ştiţi ce este aceea o mudră. Vă lăsăm să vă documentaţi. Nu înainte de a vă spune să le folosiţi cu încredere. Vă vor ajuta în orice faceţi deoarece energia circulă prin tot organismul vostru.

9. Spălarea mâinilor cu apă. Înainte de fiecare masă ar fi indicat să vă spălaţi pe mâini. Nu cred că doriţi să mâncaţi cu informaţiile pe care le primiţi în timpul activităţii. Puteţi să repetaţi următoarele cuvinte în timp ce vă spălaţi: *"Toate informaţiile primite în timpul activităţilor mele să plece în lumină şi iubire. Amin!"*.

10. Conexiunea cu viaţa. Pentru corpul tău este benefic să fiţi în conexiune cu viaţa. Asta înseamnă să permiteţi fluxului vieţii să vă conducă acolo unde este necesar. Nu unde doriţi voi neapărat. Reflectaţi asupra acestui lucru!

Vă iubim şi vă mulţumim pentru existenţă!

ÎNĂLŢIMEA

Cum îmi doresc să arate înălţimea mea:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea despre înălţimea mea este:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea nouă despre înălţimea mea:

.....
.....
.....
.....

Noua mea poveste legată de înălţimea mea:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Sunt mulţi oameni care nu sunt mulţumiţi cu înălţimea

lor. Desigur, faptul că la o anumită vârstă se opreşte creşterea este o prostie. Poţi să ai ce înălţime îţi doreşti. Trebuie doar să simţi şi să fii.

Respiraţi încet şi expiraţi. Conectaţi-vă mintea cu sufletul. Staţi în starea de **A FI**. Vizualizaţi şi simţiţi înălţimea pe care o doriţi. Simţiţi-vă fericiţi cu această înălţime şi vedeţi cum lumea vă laudă pentru înălţimea voastră. Simţiţi fericirea şi bucuria din voi.

Repetaţi cuvintele:

„Am înălţimea perfectă de...m. Sunt atât de fericit/ă pentru acest lucru încât simt cum zbor. Plutesc în iubire iar înălţimea mea este perfectă pentru mine. Mulţumesc celulelor mele că au făcut posibilă această creştere. Mulţumesc corpului meu pentru că mă iubeşte. Îmi iubesc şi eu corpul foarte mult şi din tot sufletul. Îmi cer iertare tuturor celor cărora le-am greşit vorbind despre înălţimea lor. Îi iert pe toţi cei care mi-au greşit vorbind despre înălţimea mea. Mă iubesc şi iubesc înălţimea mea."

Rămâneţi în starea de fericire totală amplificând sentimentul tot mai tare. Repetaţi meditaţia de câte ori doriţi.

Caracteristicile înălţimii mele:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Înălţimea mea este de ... m
Ştiu că am înălţimea perfectă şi simt acest lucru.
Sunt înalt, iubesc înălţimea mea şi o binecuvântez.
Arăt foarte bine la înălţimea de...m.

RECUNOŞTINŢA

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

ÎNĂLȚIMEA MEA ESTE PERFECTĂ, SIMT ASTA CU TOATĂ FIINȚA MEA. SUNT ATÂT DE ÎNALT /Ă PRECUM ÎMI DORESC. ȘTIU CĂ POT CREȘTE ÎN ÎNĂLȚIME DACĂ CRED ASTA CU TOATĂ FIINȚA MEA. MULȚUMESC PENTRU ÎNĂLȚIMEA MEA IDEALĂ.

ÎNĂLŢIMEA — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, cum putem să creştem la ce înălţime dorim?

Această întrebare este una retorică. Voi întotdeauna creşteţi la ce înălţime vă doriţi. Nu există niciun Dumnezeu care să vă formeze înălţimea şi să spună: *"gata, până aici creşti că aşa vreau eu!"*. Trebuie să înţelegeţi acest lucru. Voi creşteţi atât cât vă doriţi şi vă programaţi în mod mental. Aţi observat atunci când eraţi mici, cei din jurul vostru spuneau:

"Tu vei creşte înalt, tu vei fi micuţ de înălţime ca şi mama sau tata etc".

Toate aceste afirmaţii au intrat în mintea voastră subconştientă şi s-au transformat în realitate. Dar acum aveţi puterea de a vă influenţa propria creştere în înălţime. O puteţi transforma în ceva măreţ. Este interesant cum voi oamenii nu aveţi o înălţime mai mare de 2 metri. Aici în Pleiade cei mai mici dintre noi au 2 metri înălţime. Iar voi nu vă permiteţi să creşteţi mai mult deoarece vă este teamă. Vă imaginaţi că cei mai înalţi vă sunt superiori şi cei micuţi inferiori. De asta preferaţi să fiţi micuţi de înălţime. V-aţi obişnuit să fiţi inferiori celor din jur. Şi nu vă permiteţi să fiţi mai mari decât ceilalţi.

Puteţi să creşteţi la orice înălţime vă doriţi. Dar trebuie să conştientizaţi că aveţi puterea de a fi oricum vă doriţi şi că doar de voi depinde felul cum arătaţi. Aţi putea să începeţi să vă comportaţi ca şi oamenii înalţi. Să priviţi de sus. Să vă urcaţi la înălţimi mari şi să priviţi în jos. Vă este teamă şi să faceţi asta. Atunci cum aţi putea pretinde să fiţi înalţi?

Care este motivul pentru care unii sunt scunzi şi alţii înalţi?

Cei care sunt micuţi de înălţime stagnează şi nu doresc să evolueze într-o anumită parte a vieţii. Cei înalţi doresc să crească în interior şi nu doar să acumuleze informaţii. Ei ştiu că vor să trăiască. Vor să experimenteze. Cei scunzi se ascund de evoluţie şi preferă să trăiască fără a învăţa şi a experimenta viaţa. De asta ei rămân micuţi. Dar atunci când vor începe să evolueze şi să experimenteze tot ceea ce îşi doresc şi îşi propun să facă, vor reîncepe procesul de creştere în ambele părţi. Atât fizic cât şi spiritual.

V-aţi obişnuit să trăiţi în mod complex şi să nu permiteţi vieţii să curgă odată cu voi. Iar din această cauză v-aţi oprit din creşterea în înălţime.

Este bine să ne dorim să fim mai înalţi?

Este bine să vă doriţi să fiţi oricum. Nu există bine sau rău aici. Fiecare dintre voi ştie ce este cel mai bine pentru el în acest moment. Iar dacă doriţi să experimentaţi o înălţime mai mare, atunci este în regulă. Dar trebuie să vedeţi motivul din spatele acestei creşteri. Poate undeva în subconştient, doriţi să evoluaţi. Poate cineva când eraţi mici au râs de voi şi acum doriţi să demonstraţi celorlalţi că aţi reuşit. Orice motiv aţi avea este important să îl ştiţi şi să îl conştientizaţi. Dacă doar vă doriţi o creştere în înălţime pentru a experimenta această creştere, atunci creşterea se va realiza mult mai rapid decât dacă doriţi să demonstraţi ceva cuiva.

Exerciţiile fizice ne pot ajuta să creştem în înălţi-

me?

Evident. Orice credeţi că vă poate fi de folos, vă va ajuta. Chiar şi o piatră, dacă credeţi în ea, vă ajută. Deci, exerciţiile fizice pentru creşterea în înălţime sunt posibile pentru asta. Dar un efect mult mai mare îl au vizualizările şi conectarea cu înălţimea perfectă pentru voi. Când vă identificaţi cu înălţimea pe care o doriţi şi vă comportaţi ca şi cum deja sunteţi înalţi, realitatea fizică va deveni mai rapidă decât atunci când doar faceţi exerciţii fizice.

Să vă explic de ce. Când faceţi exerciţii fizice şi simţiţi că vă este greu, că vă obosiţi şi pierdeţi din vitalitate, imaginea cu înălţimea perfectă se risipeşte. La un moment dat, mentalul se va da bătut, deoarece lui nu îi place să se chinuiască, să se oboseasc ă şi doreşte ca totul să fie simplu şi uşor şi fără nicio durere dacă se poate. Astfel, voi puteţi să faceţi tot felul de exerciţii dacă nu vă identificaţi şi trăiţi deja înălţimea pe care o doriţi.

De ce oamenii spun că înălţimea se opreşte de la o anumită vârstă?

Oamenii spun acest lucru deoarece asta au văzut în realitatea lor. Ei nu pot să spună ce nu au văzut. Deoarece, majoritatea nu cred decât dacă este totul fizic. În modul lor de a privi lucrurile, înălţimea este ceea ce primeşti de la Dumnezeu, viaţa sau de la tine însuţi, sau chiar de la karmă, din prisma lucrurilor pe care le faci sau ce anume ţi-ai stabilit înainte să vii aici pe pământ. Unii din ei consideră că totul este legat de genă. Astfel dacă ai noroc ai o genă de om înalt. Dacă nu, rămâi scund şi asta e.

Dar ce nu ştiu ei este faptul că gena se poate modifica. Deci orice om micuţ de înălţime poate deveni înalt dacă îşi doreşte cu adevărat să experimenteze asta.

Oamenii spun ce au învăţat de la părinţii lor. Iar părinţii lor ce au învăţat de la părinţii lor. Şi tot aşa. Iar acum venim noi, cei de pe altă planetă şi vă spunem aşa:

"Puteţi să creşteţi chiar acum la ce înălţime doriţi". Da, este o afirmaţie banală pentru cei care nu cred în această teorie. Dar foarte adevărată pentru cei a căror realitate li s-a confirmat asta. Totul este energie. Deci, în mod teoretic şi practic, puteţi avea ce înălţime doriţi voi.

Există vreo tehnică prin care să creştem în înălţime?

Tehnici există foarte multe. Realităţi paralele există foarte multe. Depinde ce alegeţi voi. Cea mai puternică formă de manifestare este să trăiţi deja înălţimea pe care o doriţi. Alegeţi din multitudinea de realităţi paralele pe care le aveţi, vă identificaţi cu cea care vă place cel mai mult iar apoi vă comportaţi ca şi cum aţi fi deja în aceea realitate. Viaţa este obligată să vă dea ceea ce trăiţi. Deci dacă voi trăiţi acum în aceea înălţime pe care o doriţi, veţi începe să creşteţi în înălţime. Prima oară însă, este nevoie să vă conectaţi cu sinele vostru şi apoi să începeţi să alegeţi realitatea în care doriţi să trăiţi.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU ÎNĂLŢIME

Îţi doreşti să creşti în înălţime? Nu eşti mulţumit cum eşti acum? Acest exerciţiu te poate ajuta.

Imaginează-ți o lumină albă și strălucitoare care îți cuprinde întregul corp fizic. Această lumină te înalță. Privește cât de mult crești odată cu această lumină. Bucură-te de noua ta înălțime!

Rămâi așa cât timp îți dorești!

10 LUCRURI CARE ÎNĂLȚIMEA TA AR VREA SĂ ȚI LE SPUNĂ

Bună, eu sunt înălțimea ta. De fapt sunt totalitatea corpului tău fizic. Înainte de toate aș vrea să știi câteva lucruri importante.

1. Increderea în tine. Indiferent ce înălțime ai, să nu-ți pierzi niciodată încrederea în tine. Oamenii pot să vorbească, să spună orice, dar ei nu sunt în locul tău, nu au experiențele tale de viață. Poți oricând să reușești indiferent de înălțime! Cel mai mult contează încrederea pe care ți-o dezvolți.

2. Dezvoltarea continuă. Chiar dacă unii oameni vor spune că de la o anumită vârstă nu mai crești în înălțime, nu te opri din dezvoltare! Contează ceea ce crezi și simți tu cu adevărat.

3. Iubirea. Da, da, da! Iubirea este fantastică! Iubește-ți înălțimea exact așa cum este. Nu contează ce văd alții. Nu contează ce cred alții! Dacă tu îți iubești înălțimea exact așa cum e, ea continuă să crească și să se dezvolte.

4. Gândurile pozitive. Știu că nu este ușor să ai gânduri pozitive când cei din jur îți repetă într-una că este într-un anumit fel. Dar treci peste tot ce spun ei. Gândurile tale sunt doar ale tale și ale nimănui altcuiva! Deci gândurile tale sunt pozitive de acum înainte, ok?

5. Imaginația. Poți să creezi lumi, universuri doar cu simpla imaginație. Închide ochii chiar acum și începe să-ți imaginezi că ești așa cum îți dorești. Oricum nu te costă nimic! Și vei vedea în câteva zile ce efect a avut!

6. Poveștile inspiraționale. Îți recomand să citești și să asculți povești inspiraționale de la alte persoane. Îți vor da o încredere mult mai mare în tine și te vor ajuta să te decizi către ceea ce îți dorești.

7. Baschetul. Dorești să crești în înălțime? Probabil nu dorești să scazi, mai rar dar se poate întâmpla. Îți recomand să joci baschet. Este un foarte bun stimulant pentru creșterea în înălțime. Și în plus este și distractiv!

8. Bea multă apă. Chiar dacă acum nu vezi motivul pentru care îți spun să bei apă. Totul este simplu. Un corp sănătos este mult mai plin de viață și de vitalitate. Iar atunci când simți că lumea e a ta poți să manifești orice.

9. Copilăria. Una din cele mai frumoase momente din viața fiecărui om. Te invit să fii din nou copil. Să privești viața cu alți ochi. Să te bucuri de orice moment și să fii tu însuți.

10. Mintea. Pentru a putea să creşti în înălţime ai nevoie de o minte care este în stare să provoace o creştere. Mintea te ajută în acest sens. Poţi chiar de acum să începi şi să te joci cu mintea ta, provocând-o să controleze înălţimea ta aşa cum îţi doreşti.

Mi-ar plăcea să mai vorbim, poate într-un alt moment. Până atunci, aminteşte-ţi, iubirea, bucuria, viaţa, apa şi copilăria!

Cu multă iubire, înălţimea!

GREUTATEA

Cum îmi doresc să arate greutatea mea:

.....
.....
.....
.....

Credința mea despre greutatea mea:

.....
.....
.....
.....

Credința mea nouă despre greutatea mea:

.....
.....
.....
.....

Greutatea mea vreau să arate așa (lipiți o poză cu greutatea ideală):

Noua mea poveste legată de greutate:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Creşterea în greutate

Sunt persoane care îşi doresc să primească în greutate. Am găsit multe fete cât şi băieţi care se plângeau că sunt foarte slabi. Chiar şi eu m-am numărat printre aceştia până am înţeles că trebuie să mă iubesc aşa cum sunt şi că nu e nevoie de mult stres, pot să primesc în greutate foarte uşor.

Respiraţi şi apoi inspiraţi de câteva ori. Conectaţi-vă mintea în inimă. Staţi în starea de a FI. Vizualizaţi corpul aşa cum doriţi el să arate cu kilogramele aferente. Simţiţi că aveţi kilogramele perfecte. Simţiţi-vă foarte bine. Zâmbiţi. Fiţi fericiţi. Rămâneţi în această stare.

Repetaţi următoarele cuvinte:

„Mulţumesc pentru creşterea mea în greutate. Simt că am deja... kilograme. Mă simt minunat, îmi vine să zbor de fericire. Ştiu că orice aş mânca se va depune foarte uşor pe mine. Mulţumesc pentru acest lucru. Iubesc să ştiu că am kilogramele mult visate. Iubesc să ştiu că arăt atât de bine. Îmi cer iertare tuturor celor cărora le-am greşit vorbindu-le de kilogramele pe care le aveau. Îi iert pe toţi cei care mi-au greşit vorbind despre kilogramele ce le aveam. Am o stare

minunată şi simt cum plutesc de fericire. Mulţumesc şi iubesc să arăt atât de bine."

Rămâneţi în starea de fericire cât de mult timp puteţi. Simţiţi cu toată fiinţa voastră cum aveţi deja kilogramele mult visate. Faceţi acest exerciţiu de câte ori puteţi.

Scăderea în greutate

Cei mai mulţi însă se confruntă cu grăsimea şi cu dorinţa de a slăbi. Bineînţeles că această metodă de a crede în tine şi a simţi că ai kilogramele pe care le doreşti funcţionează însă pentru cei mai sceptici pot încerca şi diete. Nu spun că veţi slăbi peste noapte însă dacă veţi face zilnic această metodă pe care vi-o spun, timp de 30 de zile, veţi vedea rezultate remarcabile. Totul ţine de credinţa şi de starea voastră de **A FI**.

Începeţi să respiraţi şi să inspiraţi încet. Conectaţi-vă mintea cu inima. Staţi câteva clipe în starea de **A FI**. Vizualizaţi cum aveţi kilogramele pe care le doriţi. Simţiţi cum deja aţi slăbit şi arătaţi foarte foarte bine. Vedeţi cu ochii minţii cum oamenii vă felicită şi vă admiră pentru faptul că sunteţi mult mai slabi. Uitaţi-vă într-o oglindă cu ochii minţii şi admiraţi-vă singuri. Spuneţi-vă cât de mult vă iubiţi corpul.

Repetaţi următoarele cuvinte încet şi cu sentiment:

"Mulţumesc corpului meu pentru această scădere în greutate. Acum arăt minunat şi am deja... (kg). E fantastic tot ce simt şi tot ce văd. E uimitor! Acum ştiu că orice aş mânca rămân tot la această greutate. Acum ştiu că pot mânca orice îmi doresc fără să mă gândesc la consecinţe. Şi asta datorită

celulelor mele pe care le iubesc enorm de mult şi care mă ajută să îmi menţin greutatea. Mulţumesc celule iubite! Îmi cer iertare de la toţi cei cărora le-am greşit vorbind sau gândind despre greutatea lor corporală. Iert pe toţi cei cărora le-am greşit vorbind sau gândind despre greutatea lor corporală. Mă iubesc aşa cum sunt şi sunt perfect/ă. Sunt o persoană care are ... kg. Mulţumesc Divinităţii. Mulţumesc vieţii. Sunt nespus de fericit/ă. "

Rămâneţi în această stare oricât vă doriţi. Simţiţi fericirea de a avea kilogramele dorite. Nu este nicio vrăjeală. Mulţi oameni au slăbit datorită puterii minţii lor. Secretul constă în felul cum vă simţiţi.

Caracteristicile greutăţii mele:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Am greutatea ideală de ... kg

Mulţumesc pentru greutatea mea ideală.

Am atâtea kilograme câte îmi doresc.

Am credinţa că arăt foarte foarte bine având greutatea de ... kg

RECUNOŞTINŢA

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

GREUTATEA MEA ESTE IDEALĂ. AM... KG ŞI MĂ SIMT FOARTE BINE AŞA. TOATĂ LUMEA RĂMÂNE UIMITĂ CUM DE RĂMÂN LA ACEASTĂ GREUTATE. ORICE AŞ MÂNCA ŞI ORICÂT AŞ MÂNCA NU TREC DE... KG. SUNT FOARTE FERICIT/Ă ŞI MULŢUMESC DIN SUFLET PENTRU ASTA.

GREUTATEA — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Adir, de ce se formează grăsimea?

Grăsimea este parte din voi. Acolo se depozitează energia pe care nu o folosiţi şi care se opreşte din fluxul constant. O fiinţă armonioasă care are curgerea energiei în mod constant în întregul corp nu va fi niciodată cu kilograme în plus. Dar voi nu ştiţi asta. Credeţi că este normal ca un om să se îngraşe. Este complet anormal! Normalitatea este cea în care aveţi kilogramele optime. Iar ce înseamnă aceste kilograme este diferit pentru fiecare în parte.

Greutatea pe care o aveţi, vă indică greutatea vieţii voastre. În mod subconştient consideraţi că vă este foarte greu în viaţă. Iar energia se depune tot mai mult. De fiecare dată când vă plângeţi de greutatea vieţii, aceasta va arăta câtă dreptate aveţi prin grăsimea pe care o acumulaţi în corpul vostru.

V-am mai spus, corpul este foarte inteligent. Şi acţionează întotdeauna conform indicaţiilor voastre mentale. Când veţi înceta să vă mai plângeţi de viaţă, veţi slăbi foarte uşor şi veţi arăta foarte bine.

De ce grăsimea apare doar în anumite locuri?

Informaţia de care nu mai are nevoie corpul dar care există în el deoarece nu este purificată, se depozitează în anumite zone. Acele zone sunt cele în care aveţi anumite convingeri. De exemplu, cei care depozitează grăsimea în zona abdomenului sunt cei care sunt cei mai deconectaţi de ei înşişi. Abdomenul şi plexul solar sunt conexiunile sufletului cu sinele lui

din lumea energetică. În momentul când sunteţi deconectaţi de sinele vostru energetic şi pierdeţi legătura cu el, începeţi să depuneţi informaţii energetice de care nu aveţi nevoie. Însă dacă v-aţi conecta zilnic cu sinele vostru, aceste energii treptat ar dispărea şi aţi avea greutatea optimă pe care o doriţi.

Conexiunea cu sinele vostru energetic este deosebit de importantă. Nu doar pentru scăderea în greutate cât şi pentru viaţa voastră. Începeţi chiar acum să vă conectaţi cu sinele vostru şi veţi vedea cum vă veţi simţi mai bine, din toate punctele de vedere.

Cum putem să ne menţinem greutatea ideală?

Depinde de fiecare ce înţelege prin greutatea ideală. Pentru unii greutatea ideală este de 50 kg, pentru alţii 55 sau chiar 60 kg. Fiecare aveţi standardele voastre. Dar pentru a vă menţine acolo unde vă doriţi, este necesar să fiţi conştienţi că această greutate rămâne la fel indiferent cât de mult mâncaţi sau consistent.

Nu mâncarea vă îngraşă pe voi. Ci energia pe care o depuneţi în plexul solar şi care rămâne acolo neutilizabilă. Din cauza stresului, a grijilor şi a emoţiilor distructive. Mâncarea este mâncare. Ea nu îngraşă. Ea este neutră. Dacă voi consideraţi că vă îngraşă, asta va face. Dacă consideraţi că vă slăbeşte, asta va face. Deci, nu are nicio legătură cu greutatea voastră. În schimb, puteţi să reconsideraţi cum anume doriţi să arătaţi şi constituţia voastră se va schimba.

Se poate slăbi fără diete şi medicamente?

În mod sigur da. Uite, aţi început să credeţi foarte mult în ceilalţi. În exteriorul vostru. Dacă cineva a reuşit să slăbească într-un anumit mod, aţi încercat şi voi. Dar nu toţi sunt la fel. Unii reuşesc într-un fel, alţii în alt fel. Tot ce aveţi de făcut este să priviţi în interiorul vostru şi să observaţi ce se potriveşte cu voi. Orice vă poate fi de folos atâta timp cât credeţi.

Dar cea mai rapidă cale este să trăiţi ceea ce vă doriţi să trăiţi. Fiţi de pe acum la greutatea ideală. Chiar acum. Simţiţi ce bine este să aveţi greutatea ideală. Dacă acum nu vă bucuraţi, credeţi că vă veţi bucura atunci? Sunt slabe şanse. Medicamentele şi dietele vă pot face rău dar să trăiţi în ACUM starea şi greutatea ideală pentru voi, nu vă poate face niciun rău.

Adir, tu spui să trăim în realitatea dorită, dar cum pot oamenii mai graşi să trăiască starea de a fi slabi?

Conştientizând ca ei nu sunt greutatea lor ci sunt creatorii proprii lor greutăţi. Ei au creat asta, mâncând şi trăind în realitatea îngrăşării. Acum au datoria de a schimba percepţia şi de a fi exact aşa cum îşi doresc. Înţelegi? Odată ce eşti ceea ce îţi doreşti să fii, trăieşti realitatea, te identifici cu ea şi o primeşti. Asta spune şi Biblia voastră şi toate cărţile sfinte.

Lăsând la o parte idealurile, ce ar însemna o greutate optimă?

Toate aceste definiţii le daţi doar voi. Noi, aici în Pleiade suntem toţi la fel şi nu există îngrăşare. Deoarece, noi nu ne umplem de energie distructivă şi nefolositoare. Şi în plus noi trăim în realitatea pe care o dorim în momentul de ACUM. Pentru că nu există o altă realitate şi nu există TIMP. Nici mă-

car pe Pământ nu există timp. Totul este AICI şi ACUM. Deci, greutatea optimă este cea pe care o definiţi voi.

Este necesară mişcarea intensă pentru a ne ţine în formă sau este suficient şi o mişcare moderată?

Mişcarea este sănătoasă pentru voi. Indiferent câtă mişcare faceţi voi ar trebui să fiţi conştienţi că este bine pentru corpul vostru. Eu vă recomand pe lângă mişcarea fizică şi mişcarea mentală. Adică mental vă imaginaţi cum fugiţi, faceţi exerciţii fizice şi nu există oboseală. Imaginaţia nu are limite. Iar dacă alimentaţi mintea cu vizualizări de exerciţii fizice, veţi vedea cum veţi reuşi să faceţi tot mai multă mişcare fizică şi chiar să vă facă plăcere. Mişcarea fizică este pentru a consuma energiile care nu vă sunt folositoare corpului vostru. Deci, este foarte importantă. De aceea şi slabiţi dacă faceţi mişcare. Deoarece energia nocivă iese din corpul vostru.

Dacă nu am avea niciun ideal de greutate, am arăta toţi la fel?

Dacă nu aţi avea un ideal de greutate, aţi fi constanţi. Nu ar exista fluxuri şi refluxuri privind greutatea voastră. Dar vouă vă place foarte mult să vă jucaţi cu voi. Măcar de aţi fi conştienţi că vă jucaţi, ar fi minunat! Dar din păcate, datorită acestui ideal, de a arăta într-un fel aţi uitat că totul este o joacă şi puteţi să reveniţi înapoi la greutatea voastră. Încercaţi mereu să fiţi în ton cu moda, chiar dacă asta vă place sau nu, slabiţi uneori drastic sau vă îngrăşaţi tot la fel de drastic. Aşa ceva doar voi puteţi face! Orice fiinţă evoluată are o greutate optimă şi potrivită şi nu se îngraşă şi nici nu slăbeşte. Dar oamenii de pe Terra, musai să încerce ei asta. Nu se pot abţine. Au nervi,

stres, mănâncă dimineața și apoi uită să mai mănânce. Și tot așa. Până își distrug metabolismul. Este important să aveți o organizare și un program regulat de mâncare, dormit, muncă. Chiar dacă nu înțelegeți acum de ce, mai târziu veți vedea. Cât sunteți tineri nu se vede acest lucru dar cu cât înaintați în vârstă cu atât veți regreta faptul că ați fost haotici și v-ați bătut joc de corp.

Vă rog să înțelegeți! Corpul este viu! La fel ca voi și la fel ca orice ființă! Cum vă purtați cu el așa se va purta și el cu voi.

De ce mișcarea ni se pare un efort chiar dacă suntem conștienți că este sănătos și necesar?

Fiindcă preferați să stagnați. Nu vă pasă de corpul vostru fizic. Din cauza asta. Aveți o atrofiere mentală. Minții voastre îi place ca totul să vină ușor și fără efort. Ori ca să faci mișcare, efortul este necesar. Mai ales la început. După ce te obișnuiești nu mai simți. Dar când vrei să te apuci, îți este greu.

Mintea nu este învățată cu efortul. Nu acceptă nimic greu. Nu este prietenă cu activitatea fizică. Decât cu cea mentală. Dar voi ca oameni aveți nevoie atât de activitate fizică cât și mentală. Când nu veți mai asculta de minte, vă veți simți mai bine și veți putea să începeți să faceți și mișcare.

De fapt, nici nu ar trebui ca mișcarea să fie un efort. Mintea însă așa îl percepe. Dar voi dacă priviți dincolo și percepeți ca ceva minunat, nu veți mai avea probleme și chiar dacă veți mai simți câte o durere mică pe undeva o veți iubi deoarece face parte din corpul vostru.

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU GREUTATEA IDEALĂ

Chiar dacă doriţi să slabiţi sau să vă îngrăşaţi, exerciţiul este la fel.

Imaginaţi-vă că aveţi kilogramele pe care le doriţi. Cum vă simţiţi? Acum priviţi spre lumina albă şi strălucitoare care vine de sus. Inspiraţi şi expiraţi profund. Aceea lumină pătrunde în întregul vostru corp şi vă redă silueta pe care o preferaţi.

Rămâneţi în această meditaţie cât timp vă doriţi. Savuraţi. Relaxaţi-vă. Simţiţi-vă bine. Bucuraţi-vă.

10 LUCRURI CARE GREUTATEA TA AR VREA SĂ ŢI LE SPUNĂ

Sunt greutatea ta. Nu are importanţă cât de mare sau mică sunt. Ce este important aş vrea să redau în câteva cuvinte.

1. Mâncarea. Cred că este unul din lucrurile cele mai importante. Atât pentru tine cât şi pentru mine. Totuşi, nu exagera cu ea! Dacă este prea puţină nu voi reuşi să te ajut şi să ai o vitalitate a corpului. Dacă este prea multă nu te vei simţi bine. Moderat este cel mai bine. Nici mult, nici puţin. Cât simţi tu că este în regulă pentru organism.

2. Organismul tău. Crezi sau nu, el este atât de real precum eşti şi tu. Mereu aşteaptă o scânteie, o lumină, o iubire, o comunicare din partea ta. Mental îi transmiţi toate fricile şi emoţiile negative însă el are nevoie şi de

bucurie şi de iubire. Cel mai mult.

3. Protecţia ta. Omul când se îngraşă de obicei se protejează contra unui lucru. Crezi că are cineva ceva cu tine? De ce ţi-ar face rău? Crezi că eşti atât de important pentru alţii? Mai bine te-ai concentra pe ceea ce simţi tu! Nu pe ceea ce crezi că îţi vor face alţii. Protejându-te aşa rişti să devii supraponderal. Nu cred că ţi-ar conveni.

4. Golul din tine. Orice om atunci când se îngraşă, o face deoarece are un gol interior pe care doreşte să-l umple. Are o nemulţumire. Şi atunci de regulă, începe să mănânce. Până când ajunge să nu se mai recunoască. Chiar se merită să faci asta? Recunoaşte golul interior şi vei începe să te simţi mai bine.

5. Acceptarea. Toţi cei care doresc să slăbească nu se pot accepta exact aşa cum sunt. Încearcă tot felul de diete şi de medicamente până când observă că de fapt nu au niciun efect. Până nu accepţi situaţia în care eşti şi felul cum arăţi nu vei reuşi să slăbeşti.

6. Recunoştinţa. Este o parte importantă din viaţa ta. Fiind recunoscător/recunoscătoare pentru tot ce primeşti de la viaţă (fie că îţi convine, fie că nu) vei începe să primeşti tot mai multe bucurii şi clipe minunate.

7. Drama. Oamenii au obiceiul de a dramatiza. De a face din ţânţar armăsar. Dar viaţa nu are nevoie de drame! Viaţa nu este o dramă! Viaţa este pasiune, iubire, conştiinţă, credinţă, bucurie. Exclude drama din viaţa ta şi

greutatea nu te va mai apasa!

8. Mişcarea. Este un factor foarte important în procesul slăbirii. Dacă stai la calculator 20 de ore pe zi şi nu te mişti, mai şi mănânci bine, ai şanse să devii mai greu decât erai. În schimb, o oră de mişcare pe zi, te ajută în toate modurile posibile.

9. Răbdarea. Pentru a slăbi ai nevoie de răbdare de fier. Nimic nu se întâmplă peste noapte şi cu siguranţă nu vei slăbi cât ai clipi din ochi. Fii atent/ă şi prezent în viaţa ta. Există o vorbă, cu răbdarea treci marea!

10. Gândirea pozitivă. Un element care te va ajuta să slăbeşti. Dacă vrei să slăbeşti dar te gândeşti la kilogramele în plus pe care le-ai pus pe tine, slabe şanse să reuşeşti. Învaţă să gândeşti diferit!

Îţi doresc să ai kilogramele pe care le doreşti!

Cu dragoste, greutatea.

ORGANUL GENITAL MASCULIN

Cum îmi doresc să arate organul meu genital:

.....
.....
.....
.....

Credința mea despre organul genital:

.....
.....
.....
.....

Credința mea nouă despre organul genital:

.....
.....
.....
.....

Noua mea poveste legată de organul genital:

.....
.....
.....
.....

MEDITAȚIE

Pentru mulți bărbați faptul că au un organ masculin mai

nedezvoltat poate fi o scădere a stimei de sine. Şi nu e deloc uşor. La fel cum pentru femei, sânii reprezintă o scădere sau o creştere a stimei de sine la fel pentru bărbaţi este organul masculin. Cei mai mulţi preferă medicamente sau chirurgia plastică. Eu vin cu o metodă care aduce rezultate dacă sunteţi perseverenţi.

Respiraţi adânc. Inspiraţi. Conectaţi-vă mintea în inimă. Simţiţi starea de a FI. Zâmbiţi. Simţiţi cum organul vostru este în creştere. Simţiţi fericirea când vă gândiţi că el este aşa cum vă doriţi. Acum şi aici. Vizualizaţi cum femeile vă admiră. Vizualizaţi cum voi vă admiraţi singuri organul genital. Râdeţi. Fiţi fericiţi.

Repetaţi următoarele cuvinte:

„Mulţumesc pentru creşterea organului meu genital. Mulţumesc celulelor mele pentru că au contribuit la creşterea lor. Îmi iubesc foarte mult organul genital şi îi dăruiesc din iubirea mea. Simt cum energia iubirii circulă prin organul meu genital şi îl umple de iubire şi lumină. Simt cum sunt inundat de iubire şi e minunat. Fericirea mă cuprinde tot mai tare şi mai tare. Îmi cer iertare tuturor celor cărora le-am greşit gândind sau spunând ceva despre organul lor genital. Îi iert pe toţi cei care mi-au greşit spunând sau gândind greşit despre organul meu genital. Le dăruiesc iubirea mea şi binecuvântarea mea. Îmi iubesc corpul şi îmi iubesc organul genital."

Rămâneţi în această stare a iubirii şi fericirii cât de mult timp puteţi. Amplificaţi această stare tot mai mult.

Caracteristicile organului meu genital:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAŢII

Organul meu genital este perfect şi are... cm.
Iubesc organul meu genital şi arată foarte bine.
Am un organ genital de... cm, cred, ştiu, simt.
Mulţumesc organului meu genital pentru că este aşa cum îmi doresc eu.

RECUNOŞTINŢA

Sunt recunoscător pentru că:

.....
.....
.....
.....

ORGANUL MEU GENITAL ARATĂ FOARTE BINE ŞI ARE ... CM. ESTE SĂNĂTOS ŞI CURAT MEREU. IUBESC ORGANUL MEU GENITAL ŞI MULŢUMESC CELULELOR ORGANULUI MEU GENITAL PENTRU CĂ ÎNDEPLINEŞTE COMANDA PE CARE O DAU DIN MINTEA ŞI SUFLETUL MEU.

ORGANUL GENITAL MASCULIN — ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Chiar contează mărimea?

Iar o întrebare amuzantă. Mărimea contează atâta timp cât te compari cu alţii. Dar în general orice organ masculin este perfect. Mental, femeile consideră că doar penisurile mari le pot satisface ceea ce este o minciună. Orice penis poate satisface o femeie atâta timp cât este conectată cu sinele ei energetic. Toată chestia asta este pur mentală. Iar voi bărbaţii vă simţiţi foarte ruşinaţi şi buni de nimic din cauza unui lucru minor.

Ce reprezintă o infecţie genitală?

Când voi faceţi dragoste sau sex, cum spuneţi voi, preluaţi energia unul de la altul. Această energie are informaţii diverse, unele nocive altele plăcute. În timpul actului sexual, voi vă transferaţi aceste energii şi astfel e posibil să contactaţi energii dăunătoare corpului vostru energetic. Dar există şi posibilitatea de a aduna energie nocivă (adică negativă) în această parte a corpului şi astfel să intervină infecţia genitală. Este necesară o curăţare zilnică a întregului corp. Mai târziu vă voi spune cum să faceţi asta.

Cum remediem disfuncţiile erectile?

Erecţia există întotdeauna şi este un mod sănătos de a exista. Când se întâmplă să nu mai fiţi erecţi, înseamnă că problema este ori mentală ori aţi folosit-o în exces sau mai deloc. Este necesar să existe un echilibru. Nici prea mult, nici prea puţin. Puteţi să remediaţi aceste lucruri prin vizualizare, prin iubirea

organului şi prin încetarea folosirii medicamentelor. Mai bine vă faceţi o imagine mentală în care organul vostru este erectil decât să îi oferiţi ajutor din exterior.

Ce este necesar să faceţi? Vizualizaţi cum organul vostru este erect de câte ori doriţi voi şi simţiţi. În această vizualizare, puteţi să vorbiţi cu organul genital, să îi spuneţi că îl iubiţi şi că face o treabă bună. Deveniţi prieteni la cataramă. Este important să vă iubiţi atât organul cât şi întregul corp fizic pentru ca el să dea randament total.

Cum să ne iubim întregul organ genital?

Cu o iubire pură, necondiţionată. Când voi vă iubiţi organul genital, el vă va răspunde în conformitate cu această energie. Toate celulele se vor pune la treabă şi vor munci cu mare drag pentru tine şi pentru a-ţi menţine organul sănătos. În schimb, dacă nu vă pasă de el, există şansa să nu îl mai puteţi folosi. Deoarece celulele nu mai dau randament, nu mai lucrează ci stagnează. Un animal dacă nu simte iubire, el încet încet se distruge şi moare. La fel şi o floare. Totul în Univers se distruge în absenţa iubirii.

Cei care s-au născut cu penisul foarte mic, cum să îl mărească fără intervenţii medicale?

Mă repet, până când simţiţi cu sufletul ceea ce vă spun. Se poate mări prin vizualizare şi iubire. În primul rând, acceptaţi-vă aşa cum sunteţi în acest moment. Apoi dacă doriţi, aşa în joacă, puteţi să spuneţi: *„Ce ar fi, dacă ai mai creşte puţin? Să văd cum este să ai un penis mai mare, să experimentez, hai să ne jucăm, dragul meu penis “*. Şi apoi închideţi ochii şi

observaţi imaginile care vă apar atunci când vă gândiţi la un penis mai mare. În cazul în care mintea refuză să vadă asta, înseamnă că undeva blocaţi procesul de creştere. Iar atunci trebuie să vedeţi care este motivul pentru care apare această blocare. Mergeţi pe firul blocajului. Poate ajungeţi în copilărie sau în adolescenţă. Faceţi asta până când apare cauza.

Sau dacă nu doriţi să ştiţi cauza, puteţi să ordonaţi energiei Universale să înlăture cauza acestui blocaj mental şi spuneţi:

„Energie Universală, înlătură-mi cauza blocajului mental legat de penisul meu. Umple-mă de energia acceptării şi a vizualizării penisului meu. Umple-mă de energia creşterii penisului meu. Îţi mulţumesc “.

Făcând asta mergeţi până la ADN şi înlăturaţi acel zid, aceea bariera a blocajului. Puteţi să vizualizaţi cum bariera a fost eliminată de energia Universală şi cum în locul ei este creaţia şi jocul creaţiei.

Masturbarea dăunează sau nu activităţii sexuale?

De ce consideraţi sexul a fi ceva neplăcut sau ruşinos? Masturbarea este un lucru normal şi frumos. Nu are cum să strice sau să dăuneze activităţii sexuale decât dacă voi consideraţi asta. Totul este exact aşa cum gândiţi voi. Mental, voi vizualizaţi non stop chiar dacă nu sunteţi conştienţi. Ei, aceste imagini sunt venite din alte părţi decât de la voi. Dacă le conştientizaţi le puteţi decolora şi ele se evaporă.

Deci, masturbarea este un lucru frumos şi plăcut. Orice faceţi şi vă place ceea ce faceţi, este în regulă şi nu dăunează.

Dar, dacă consideraţi a fi un lucru ruşinos sau un păcat atunci se pune altfel problema. Fiecare îşi crează propria realitate şi are gânduri şi imagini mentale pe care le stăpâneşte. Sau ar fi necesar să o facă.

Masturbarea nu dăunează activităţii sexuale. Este un moment de intimitate între tine şi corpul tău fizic. Cum ar putea dăuna ceva atât de minunat şi frumos?

EXERCIŢIU DE VIZUALIZARE PENTRU ORGANUL GENITAL MASCULIN

Organul genital masculin este aşa cum este însă dacă doreşti să crească mai mare (din diferite motive) ar fi important să îl vezi deja crescând.

Imaginează-ţi o lumină albă şi strălucitoare care înconjoară organul tău genital. În timp ce vezi această lumină, simte cum organul tău se face tot mai mare şi mai puternic.

Repetă acest exerciţiu de câteva ori pe zi.

10 LUCRURI PE CARE ORGANUL GENITAL MASCULIN AR DORI SĂ ŢI LE SPUNĂ

Bună drag bărbat! Acum suntem la o discuţie între bărbaţi chiar dacă şi femeile vor citi asta. Aş vrea să mă prezint. Eu sunt organul tău genital şi mă bucur să ne cunoaştem. Iată ce mi-aş dori să ştii.

1. Totul este minunat aşa cum este. Femeile care nu te vor pentru că nu le convine mărimea nu sunt femei

cu adevărat. Și asta o spun cu dragă inimă. O femeie adevărată va accepta mărimea pe care o ai și te va iubi exact așa cum ești.

2. Lasă masculinitatea mai la o parte. Știu că vrei să pari un macho dar în viață lucrurile nu merg chiar așa. Este bine să fii masculin când situația o cere dar fără să te lauzi prea mult cu asta.

3. Iubește și feminitatea din tine. Un sfat pe care aș vrea să îl iei în considerare. Femeile sunt frumoase, blânde, iubitoare. Iar partea ta feminină este la fel. Poți să începi să îți iubești feminitatea din tine și vei experimenta alte lucruri mărețe.

4. Folosește-mă regulat. Chiar dacă ți se pare că glumesc, nu o fac deloc. Pentru binele sănătății mele aș vrea să mă folosești regulat. Indiferent că faci dragoste sau te masturbezi, folosește-mă. De asta sunt aici cu tine.

5. Iubește pasional. Iubirea însăși este pasională, măreață, bucuroasă. Când faci dragoste cu femeia iubită, fă-o pasional, măreț, întreg. Bucură-te de moment și lasă-te dus de val. Vei trăi experiențe minunate!

6. Atinge-mă cu iubire. Atunci când mă atingi fă-o cu iubire. Doar suntem parteneri. Fac parte din corpul tău. Lasă rușinea deoparte și atinge-mă. Crezi că este un păcat? Oare nu fac parte din același corp? Folosește iubirea existentă în tine și te vei simți extraordinar.

7. Uită de comparații. Chiar dacă unii bărbați se compa-

ră, nu eşti obligat să o faci şi tu. Îţi recomand să uiţi de aceste comparaţii. Fiecare este în felul său. Şi fiecare este unic. Chiar şi în cazul meu.

8. Spală-mă după fiecare utilizare. Igiena este extrem de importantă pentru mine. După fiecare utilizare, am să te rog să foloseşti apa şi să mă speli. Este vorba despre sănătatea ta.

9. Fără iubire nu există bucurie. Dacă faci dragoste cu o femeie dar nu simţi nimic pentru ea, există posibilitatea să nu devin erect. Şi asta pentru că eu ştiu pe cine iubeşti şi pe cine nu. Şi îţi recomand să începi cu tine. Iar apoi totul vine de la sine.

10. Nu mă folosi pe post de golire. Când faci dragoste, fă pentru că simţi asta. Îţi doreşti asta. Nu pentru golirea şi sentimentul de excitaţie şi orgasm. În timp îţi va fi dăunător dacă mai continui aşa.

Sper că te-am lămurit, măcar puţin. Cu dragoste şi bucurie, organul tău genital.

MUŞCHII CORPULUI

Cum îmi doresc să arate muşchii corpului meu:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea despre muşchii corpului meu:

.....
.....
.....
.....

Credinţa mea nouă despre muşchii corpului meu:

.....
.....
.....
.....

Muşchii corpului meu vreau să arate aşa (luaţi o fotografie cu muşchii corpului pe care vi doriţi):

Noua mea poveste legată de muşchii corpului meu:

.....
.....
.....
.....

MEDITAŢIE

Pentru mulţi bărbaţi dar şi pentru femei este necesar să îşi dezvolte muşchii corpului. Pentru asta ei fac zilnic exerciţii fizice. Pe lângă aceste exerciţii care ajută bineînţeles eu recomand să se facă şi exerciţii mentale mai precis meditaţie. Iată cum.

Inspiraţi şi expiraţi uşor. Conectaţi-vă inima cu mintea. Rămâneţi în starea de a FI. Vizualizaţi cu ochii minţii şi simţiţi muşchii pe care îi aveţi deja. Zâmbiţi. Râdeţi. Fiţi fericiţi. Vizualizaţi cum sunteţi lângă o apă şi aveţi în faţă o oglindă. Priviţi-vă în oglindă şi vedeţi cum aveţi deja muşchii mult visaţi. Simţiţi o relaxare profundă şi fiţi recunoscători.

Repetaţi următoarele cuvinte:

„Dragul meu corp, îţi mulţumesc pentru aceşti muşchi minunaţi şi bine lucraţi. Acum că simt şi mă văd în această oglindă observ că am muşchi la... (spuneţi locul unde aveţi deja muşchii formaţi). Mulţumesc celulelor mele pentru această minunată transformare. Îmi iubesc enorm de mult corpul perfect. Mulţumesc celule iubite pentru că aţi permis să arăt atât de bine. Îmi cer iertare tuturor celor cărora le-am greşit, vorbind sau spunând despre muşchii lor. Îi iert pe toţi cei care mi-au greşit spunând sau vorbind despre muşchii mei. Iubesc

să arăt atât de perfect. Mulțumesc viață, te iubesc."

Rămâneți în această stare cât de mult timp puteți. Amplificați ceea ce simțiți cu tot mai multă fericire și entuziasm.

Caracteristicile mușchilor mei:

.....
.....
.....
.....

AFIRMAȚII

Mușchii corpului meu arată foarte bine și sunt mulțumit/ă de ei.

Am mușchi pe corpul meu frumos și sunt foarte fericit/ă.

Ador să îmi privesc mușchii și să îi văd atât de dezvoltați.

RECUNOȘTINȚA

Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru că:

.....
.....
.....
.....

MUȘCHII MEI ARATĂ IMPECABIL ȘI SUNT DEZVOLTAȚI ARMONIOS. IUBESC SĂ ÎI PRIVESC ȘI SĂ ÎI SIMT. ÎN ACEȘTI MUȘCHI SIMT PUTEREA MEA. MULȚUMESC CELULELOR MUȘCHILOR MEI PENTRU CĂ SUNT DEZVOLTAȚI ATÂT DE FRUMOS.

MUŞCHII CORPULUI – Întrebări şi răspunsuri

Adir, are vreun rost sala sau este doar un ideal al societăţii?

N-aş vrea să vă dezamăgesc, dar sala nu are nicio legătură cu corpul vostru frumos şi muşchii voştri. Deci, din perspectiva mea dimensională, privesc sala ca pe o nulitate. Dar voi o priviţi ca pe un bun necesar. Este în regulă. Însă, aş vrea să clarific lucrurile aici. Nu sala vă transformă muşchii ci credinţa voastră în sală! Voi când mergeţi la sala credeţi că vă transformaţi corpul. Mintea voastră este axată pe această schimbare a corpului fizic. Deci, mergând zi de zi şi făcând acele exerciţii, obosindu-vă corpul în aşa măsură, voi mergeţi cu un scop. Nu o faceţi din joacă. Din distracţie. Nu spuneţi: *„aş vrea să experimentez sala, să mă distrez, să fac exerciţii, să mă simt bine!“* ci din contră, voi spuneţi: *„vreau să îmi transform corpul, vreau să am muşchii bine formaţi, să am un corp ca în reviste iar băieţii/fetele să se uite după mine, să agăţ şi eu ceva “*. Observaţi diferenţa?

Ei, mergând cu un scop, voi vă obosiţi şi pierdeţi energie. Pentru că nu ştiţi că energia curge continuu şi nu sunteţi conştienţi de ea, se pierde şi vă provoacă o stare de rău, de ameţeală, de ne chef. Mintea ce spune? *„Lasă şi dacă mă obosesc şi dacă nu îmi place ceea ce fac, măcar am un scop, măcar am muşchi şi corpul meu este atât de frumos şi de minunat încât oamenii mă vor privi diferit “*.

Fiţi atenţi la aceste lucruri! Voi orice faceţi, mergeţi în exterior. Adică, vouă nu vă pasă, că nu vă simţiţi bine, că obosiţi, că nu faceţi din plăcere ceea ce faceţi. Vouă vă pasă de oameni!

De ceea ce vor spune ei! De faptul că dacă aţi pus kilograme în plus şi prietenii vă văd aşa, neapărat vor spune ceva rău de voi şi se vor lega de voi.

Cum ne putem mări masa musculară şi să ne tonifiem corpul fără a merge la sală?

Prin încrederea în corpul vostru. Acest corp pe care l-aţi primit are o inteligenţă rară. Ştie să facă totul de unul singur. Respiraţi fără să vă gândiţi, organele funcţionează fără să vă gândiţi la ele sau să le controlaţi, ochii privesc fără să vă gândiţi la ei, picioarele păşesc fără să vă gândiţi la următorul pas pe care îl aveţi de făcut. Totul funcţionează în armonie. Dar, la un moment dat v-aţi umplut de credinţe false, de gânduri care nu sunt ale voastre şi corpul nu mai ştie încotro să o ia. Dacă voi aveţi un program mental care spune *„doar mergând la sala pot să îmi întăresc masă musculară“*, corpul ascultă întocmai şi nu mai face nimic decât atunci când mergeţi la sală.

Masa musculară se poate mări doar vizualizând şi având încredere că ştie el cel mai bine ce să facă. Şi în plus, pentru ce doriţi muşchi? Ca să păreţi diferiţi de ceilalţi? Să vă mândriţi cu asta? Corpul se tonifiază de unul singur dacă voi îl iubiţi şi îi arătaţi această iubire şi el se simte în siguranţă.

Majoritatea dintre voi nu vă iubiţi corpul şi nu vă place de el. Îi căutaţi mereu ceva în lipsă. Întotdeauna va exista ceva care vouă să nu vă placă la corpul vostru. De asta încercaţi mereu să faceţi totul pentru a arăta cât mai bine. Dar cine spune că nu arătaţi bine? Cine spune că nu sunteţi frumoşi aşa cum sunteţi? Doar mintea voastră care observă diferenţele. Şi care preferă comparaţia decât starea de bine a corpului de acum.

Forţa fizică pe care o avem se datorează muşchilor sau energiei noastre vitale?

Întotdeauna energiei voastre vitale. Când spun întotdeauna, nu greşesc. Poţi să fii oricât de mare şi puternic, poţi să ai 100 de kilograme şi să cazi cât eşti de mare. Sau poţi să ai 40 de kilograme şi să mergi drept şi să ai forţa să păşeşti. Nu asta contează. Forţa voastră fizică se bazează doar pe energia vitală.

Energia este benzina voastră. Când o maşină nu mai are benzină, ce se întâmplă cu ea? Nu mai porneşte. Se strică. Aşa şi un corp pământesc. Când nu mai are energie, corpul se îmbolnăveşte. Iar energia o primiţi prin exerciţii de respiraţie, prin meditaţie, prin somn, prin gândurile şi informaţiile bune pe care le aveţi în interiorul vostru.

Aveţi grijă de energia voastră vitală. Orice aţi face, oriunde aţi fi, gândiţi-vă la viaţă, frumuseţe, iubire, armonie. Lăsaţi toate gândurile şi emoţiile pozitive să vă invadeze. Iar dacă sunteţi într-o stare doar de **A FI**, atunci nu mai gândiţi deloc şi lăsaţi doar lucrurile să se întâmple, fiind conştienţi de energia vitală.

Ce remedii recomanzi pentru cei care au muşchii atrofiaţi?

Remedii sunt multe. În primul rând să facă mişcare. Să circule. Energia este mişcare. Muşchii atrofiaţi semnifică lipsa de mişcare. Lipsa de viaţă. Credeţi că viaţa stă pe loc? Ea se mişcă permanent. Nu există odihnă pentru ea. Ce este aia odihnă? Nici noi nu avem aşa ceva. Pentru că nu obosim! Doar cei obosiţi caută mereu să se odihnească. Asta nu înseamnă că nu

muncim. Dar o facem cu atâta drag şi pasiune încât nu căutam mereu să ne odihnim după ce înfăptuim ceva.

Ceea ce facem noi este să ne relaxăm în timp ce muncim. Se poate şi pe Pământ. Sunt oameni care muncesc relaxaţi. Dar în acelaşi timp se mişcă. Şi le merg foarte bine. Deci, un remediu ar fi mişcarea cât mai multă. Un alt remediu ar fi vizualizarea. Eu sunt pro vizualizare. Orice aţi face, vizualizaţi. Şi ce puteţi să faceţi mai bine, decât să vedeţi cum muşchii voştri sunt în perfectă armonie, se simt bine şi celulele comunică între ele atât de bine şi sunt atât de pline de iubire încât orice ar fi, ei sunt în concordanţă cu viaţa şi sunt sănătoşi.

Putem să devenim mai rapizi dacă ne antrenăm muşchii?

Mai rapizi? Ce te face să crezi că nu puteţi să fiţi rapizi chiar din acest moment? Există ceva care te împiedică? Singurele limite ţi le impui singur. *„Nu pot să alerg mai repede, pentru că mă doare spatele“. „Nu pot să mă mişc mai repede pentru că sunt neîndemânatic“.* Priveşte câte piedici vă puneţi singuri singurei. Cine spune că nu se poate?

Tu poţi hotărî chiar de **ACUM** să fii mai rapid, mai îndemânatic, fără să aştepţi să îţi antrenezi muşchii pentru asta. Doar comanzi minţii tale, care duce informaţia la creier, după care treci la acţiune şi începi să îţi formezi o nouă credinţă. Dar fără să te dai bătut!

Dacă observi că nu poţi momentan sau ţi-e greu, insişti până reuşeşti. Nu renunţa! Dacă acum renunţi, vei renunţa întotdeauna! Momentul cel mai potrivit, este cel de acum,

mereu.

Cum să ne antrenăm muşchii?

Muşchii pot fi antrenaţi prin exerciţii fizice şi vizualizări. Nu trebuie să vă chinuiţi. Antrenamentul să fie o joacă nu o povară. De ce consideraţi mereu că pentru a face antrenament este necesar să te oboseşti, să pierzi energie, să fii transpirat?

Toate acestea se întâmplă pentru că tu crezi în asta! Vorbeam mai sus de limite. Vă limitaţi să vă obosiţi. Cum ar fi să vă antrenaţi muşchii, într-o joacă şi făcându-vă plăcere, nu obosindu-vă.

Vă recomand să faceţi următorul exerciţiu. Când vă apucaţi să vă antrenaţi muşchii, imaginaţi-vă că energia pe care o pierdeţi când faceţi mişcare revine înapoi iar şi iar. Adică nu o pierdeţi niciodată. Oricât de greu vi s-ar părea un exerciţiu, energia voastră este acolo precum apa curgătoare. Şi ea curge mereu, mereu, neîncetat. Şi nu aveţi ce să pierdeţi.

Imaginându-vă asta, veţi începe să faceţi exerciţii cu mult mai mult drag şi o să vi se pară o joacă de copii. Oamenilor nu le plac exerciţiile deoarece consideră că se obosesc şi nu le place să îşi piardă energia. Dar nu este nimic de pierdut! Energia care pleacă din voi se transformă şi vine alta şi alta şi alta. Şi tot aşa până la infinit.

Vă recomand să încercaţi şi veţi vedea rezultate uimitoare!

EXERCIŢIUL DE VIZUALIZARE PENTRU MUŞCHII CORPULUI

Muşchii corpului au nevoie de întărire şi de susţinere. O poţi face prin exerciţii fizice sau mentale.

Imaginează-ţi o lumină albă strălucitoare care se abate asupra muşchilor tăi. În acest timp, vizualizează cum muşchii tăi sunt bine antrenaţi, au susţinere şi întărire.

Repetă acest exerciţiu de câte ori simţi.

10 LUCRURI PE CARE MUŞCHII CORPULUI TĂU AR VREA SĂ ŢI LE SPUNĂ.

Bună suflet minunat! Suntem muşchii corpului tău şi am dori să avem o scurtă conversaţie cu tine.

1. Stai întotdeauna drept. Cu timpul am observat că aveţi tendinţa de a sta aplecaţi. Ne întrebăm, oare de ce? Când se mai întâmpla astfel, aduceţi-vă aminte să vă îndreptaţi. Face bine la muşchii.

2. Susţinerea în viaţă. Pe lângă picioare şi noi vă oferim susţinerea în viaţă. Asta înseamnă să aveţi o viaţă plină de încredere, iubire, bucurie, hotărâri şi conexiuni cu planeta.

3. Exerciţiile fizice. Pentru menţinerea unor muşchi sănătoşi este indicat să faci exerciţii fizice. În fiecare zi, măcar jumate de oră. Exerciţiile sunt importante atât pentru menţinerea sănătăţii cât şi pentru viaţa ta.

4. Evită să te mai plângi. Poate nu îţi vine să crezi că noi îţi spunem asta, dar este important pentru noi să fii tu aşa cum eşti. Când începi să te plângi şi să fii nemulţumit de viaţa ta ne răneşti şi pe noi şi suferim împreună cu tine.

5. Energiile pozitive. De când te trezeşti dimineaţa şi până seara aminteşte-ţi de energiile pozitive care te înconjoară. Un simplu gând al energiilor pozitive şi ele vor fi acolo pentru tine. Iar noi vom fi mulţumiţi şi fericiţi.

6. Activitatea fizică. Pe lângă exerciţiile fizice, este important să te şi mişti şi să faci activitate fizică. Indiferent cât de mărunt lucru. Chiar şi mersul la piaţă după cumpărături te va ajuta să ai un spate drept şi să îţi menţii sănătatea corporală.

7. Sexul. Te miră că îţi vorbim despre el? Este unul din factorii cei mai importanţi în menţinerea sănătăţii muşchilor. Asta deoarece muşchii se mişcă în timpul actului sexual şi când nu o faci, se atrofiază.

8. Privitul la televizor. Nu ajută. Nu te menţine mai sănătos ci te duce spre leneveala, sedentarism şi boală. În loc să stai la televizor mai bine te apuci să faci ceva pentru tine. Mai bine închide ochii şi imaginează-ţi cum vrei să fie viaţa ta. Te ajută mai mult!

9. Spiritualitatea. Citeşte mai mult cărţi de dezvoltare personală şi spirituală. Coloana ta este plină de informaţii şi are o conexiune cu Divinitatea care eşti. Citind şi informându-te vei reuşi să te trezeşti şi să realizezi

iluzia în care eşti acum.

10. Joacă-te. Uneori este bine să te joci. Ia-ţi jocuri, jucării sau întâlneşte-te cu prietenii şi jucaţi-vă. Orice. Dar lăsaţi la o parte tot ce aveţi de făcut sau aţi făcut şi inundaţi-vă de joacă. Vă veţi simţi mai proaspeţi şi mintea vă va fi mai clară şi relaxată.

Aminteşte-ţi de mine, suntem aici, oricând, la orice oră. Cu pace şi iubire, muşchii corpului tău.

TEHNICA CORPULUI IDEAL

Ce înseamnă corp ideal? Identifică-ţi ceea ce înseamnă corpul ideal pentru tine.

- 90-60-90?
- Un corp sănătos?
- Ochii verzi, căprui, albaştri?
- Părul mătăsos, strălucitor, lung, scurt?
- Abdomenul plat?

Este important să vezi ce înseamnă un corp ideal pentru tine. Iar apoi notează-ţi pe un caiet, cine spune că un corp este necesar să fie ideal?

Spui tu? Spun cei din jur? Spune societatea?

După ce ai identificat cine anume spune ce înseamnă un corp ideal, este momentul să te pui pe treabă.

Inchii ochii. Inspiră şi expiră încet. Relaxează-te. Cu ochii minţii priveşte spre o imagine frumoasă, cu peisaje multicolore. În tot acest timp, în faţa ta se afla corpul tău. Acum e timpul să îl transformi în corpul ideal.

Pune mâna energetică pe acest corp al tău. Priveşte-te. Spune-i acestui corp de ce nu este încă ideal pentru tine.

Ai anumite forme care nu îţi plac?

Sau poate consideri că alte persoane sunt mult mai frumoase?

Sau poate nu simţi că te iubeşti?

Orice ar fi, spune-i corpului tău ceea ce te doare şi ce îţi doreşti cu adevărat.

Apoi, începe să faci modificările dorite. Dacă de exemplu, îţi doreşti un par mai mătăsos, mai lung, mergi la părul tău şi transformă-l aşa cum îţi doreşti. Fă-l mai lung. Priveşte cum creşte. Dacă de exemplu, îţi doreşti ochii albaştri sau altă culoare, priveşte cum culoarea lor se transformă în ceea ce îţi doreşti tu.

Tot aşa, cu toate părţile corpului tău de care nu eşti pe deplin mulţumit/ă.

Când ai terminat, priveşte în faţa ta, este o oglindă. Acum priveşte-ţi noul corp ideal în oglindă.

Rămâi în starea de recunoştinţă pentru acest corp minunat. Zâmbeşte. Fii fericit/ă. Recunoscător/recunoscătoare.

Când simţi, poţi să revii în lumea fizică.

Felicitări, deja ai început să faci un pas înainte către schimbarea corpului tău, mult dorit!

TEHNICA CORPULUI NEGLIJAT

Sunt momente când poate îţi neglijezi corpul fizic. Nu îi acorzi atenţia necesară, nu te interesează de el. Sau poate pur şi simplu, nu îl iubeşti. El, în asemenea momente, se supără pe tine, simte că ţie nu îţi pasă şi îţi oferă semne prin diverse dureri.

De exemplu, dacă nu mănânci stomacul te va atenţiona că nu are ce să muncească şi va începe să chiorţăie. Picioarele dacă nu le mişti, vor începe să se răcească şi să te doară. Inima, dacă nu simţi emoţii la fel.

Fiecare organ şi fiecare celulă doreşte propria atenţie. Astfel, poţi să încerci tehnica aceasta, dacă consideri că l-ai neglijat şi are nevoie de iubire.

Această tehnică se poate folosi de oricâte ori te simţi slăbit, obosit şi consideri că l-ai neglijat. Corpul fizic este prietenul tău, este ca o maşină pe care o conduci şi este neapărat necesar să-i asculţi necesităţile. Mănâncă când îţi este foame, du-te la baie când ai nevoie, fă mişcare când simţi că ai amorţit şi dormi când îţi e somn. Poate se mai întâmplă să nu poţi respecta toate acestea iar atunci urmează tehnica de mai jos.

„Stai relaxat, respiră şi inspiră încet, rămâi în starea alfa, nu te gândi la nimic timp de câteva minute. Acum imaginează-ţi corpul tău, TU- dimensional şi priveşte-l ca la cinema. Vizualizează lumina care circulă de undeva de sus prin toate

organele în timp ce spui următoarele cuvinte:

Iubite corp îmi cer iertare pentru că astăzi nu ţi-am ascultat necesităţile, nu ţi-am auzit glasul, nu ţi-am văzut suferinţele şi nu mi-a păsat de tine. Vreau să ştii că te iubesc şi îţi dăruiesc această energie vitală de la sursă. Iubite picioare îmi cer iertare pentru că astăzi nu v-aţi mişcat cât ar fi trebuit şi nu v-am ascultat dorinţa de a umbla. Iubitele mele mâini îmi cer iertare pentru că astăzi nu v-am folosit atât de mult precum aţi fi vrut. Iubiţi ochi îmi cer iertare pentru că astăzi v-am folosit prea mult şi nu v-aţi relaxat şi odihnit precum aţi fi vrut. Iubite urechi îmi cer iertare pentru că astăzi nu am ascultat tăcerea şi v-am folosit în zgomote asurzitoare. Iubiţi dinţi îmi cer iertare pentru că astăzi aţi mestecat prea mult sau prea puţin şi nu v-am curăţat. Iubit nas îmi cer iertare pentru că azi nu aţi mirosit parfumul naturii ci toxicitate. Iubite gât îmi cer iertare pentru că azi am vorbit sau n-am vorbit prea mult precum îţi doreai. Iubită piele, îmi cer iertare pentru că azi nu te-am îngrijit şi nu mi-a păsat de tine deşi eşti la suprafaţă şi te văd în fiecare zi. Iubitele mele organe interne, stomac drag îmi cer iertare pentru că azi n-am avut grijă de tine şi te-am lăsat să plângi cerând de mâncare. Iubiţi plămâni îmi cer iertare pentru toate respiraţiile incorecte ce le-am avut azi. Iubita mea inimă îmi cer iertare pentru că astăzi nu ţi-am simţit bătăile şi nu ţi-am revărsat iubirea către tot ce există. Iubită coloană vertebrală îmi cer iertare pentru că astăzi n-am stat dreaptă/drept şi am cărat cu mine toate greutăţile şi problemele pe care le am. Iubite organe sexuale, îmi cer iertare pentru că astăzi n-am ascultat de nevoile tale de a te contopi cu un alt corp. Iubitul meu creier, îmi cer iertare pentru toate lucrurile negative pe care le-am introdus astăzi. Iubita mea gură îmi cer iertare

pentru toate cuvintele negative, de dispreţ, de frică pe care le-am spus astăzi. Iubiţi sâni/muşchi îmi cer iertare pentru că astăzi nu mi-am adus aminte de voi şi nu v-am dăruit iubirea. Iubita mea minte subconştientă şi conştientă îmi cer iertare pentru toată energia negativă şi gândurile negative pe care azi le-am avut.

Iubitul meu corp fizic tu eşti prietenul meu pe acest Pământ şi pentru asta îmi cer iertare pentru toate momentele în care nu am avut grijă de tine, pentru toate momentele când nu te ascultăm şi pentru toate momentele când plângeai. Te iubesc şi doresc să convieţuim sute de ani împreună."

Această tehnică o poţi folosi în fiecare seară înainte de culcare şi este foarte puternică.

CURĂŢAREA CORPULUI ENERGETIC

Corpul energetic trebuie curăţat des deoarece energia care se agaţă de el îţi provoacă dureri, boală şi multe probleme. Energia este de fapt o informaţie pozitivă sau negativă, depinde de percepţia ta. Dacă eşti conştient de tine atunci energia nu are nicio valoare. În schimb dacă nu eşti, vei primi valoarea corespunzătoare. Dacă consideri ceva rău energia care o vei acumula va fi negativă. Dacă consideri ceva bun atunci energia care o vei acumula va fi pozitivă.

De asta este important ca zi de zi, înainte de culcare şi după ce te trezeşti să te cureţi energetic.

Această curăţare se face în mod conştient.

Concentrează-te pe corpul tău şi spune:

„Corpul meu se curăţă de orice energie negativă sau pozitivă care există în el. Se purifică de tot ce nu are nevoie. Gândurile mele sunt ale mele iar tot ce nu este al meu se transformă în lumină şi iubire. Emoţiile mele sunt ale mele iar tot ce nu este al meu se transformă în lumină şi iubire. Convingerile mele sunt ale mele iar tot ce nu este al meu se transformă în lumină şi iubire. Organele mele interioare se purifică cu energia vitală care vine de la Creator. Fiecare organ ştie ce are de făcut şi îşi îndeplineşte sarcina în mod corespunzător. Inima îmi funcţionează în mod optim. Sângele circulă în mod optim prin tot corpul meu purificându-mă şi oferindu-mi bucuria de a trăi. Organele de simţ funcţionează în mod optim în fiecare

moment. Văd bine, aud bine, simt şi îmi conştientizez corpul fizic oricând îmi doresc. Fiecare celulă se regenerează singură atunci când este nevoie. Corpul meu este inteligent şi ştie când să lucreze şi cum să lucreze. Energia vitală circulă prin interiorul şi exteriorul corpului meu inundându-mă cu iubire în fiecare moment. Orice gând care vine din afară se transformă în lumină şi iubire. Orice emoţie care vine din afară se transformă în lumină şi iubire. Orice convingere care vine din afară se transformă în lumină şi iubire. Viaţa mea se transformă în lumină şi iubire şi pentru asta pot doar să fiu recunoscător/recunoscătoare şi să mulţumesc din suflet Creatorului Divin. Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc!"

În timp ce spui aceste cuvinte simte cum întregul corp fizic se curăţa şi se purifică. Informaţia care nu este benefică pentru tine iese din corpul tău şi se transformă. Simte apoi cum energia vitală existentă îţi intră în corp şi îţi purifica corpul fizic. Simte mulţumirea corpului tău. Poţi chiar să îi vorbeşti. El te aude şi este dornic să simtă comunicarea ta.

Aceasta curăţare este indicat să o faci de două ori pe zi. Până când se va obişnui corpul şi nu vei mai avea niciun blocaj.

Această tehnică te ajută să dizolvi orice blocaj ai avea şi să îţi trăieşti viaţa pe care o ai nu cea pe care o vor alţii. Suntem bombardaţi în orice moment cu informaţii şi este important să transformăm totul în lumină şi iubire.

Scrie această tehnică pe o foaie şi ţine-o aproape de tine să o vezi de câte ori îţi doreşti. Poţi să o citeşti oricând şi să simţi cum corpul tău funcţionează.

POVESTEA SUFLETULUI TAU

Suflete dragi şi iubite, vreau să vă spun o poveste. O poveste frumoasă despre frumuseţea sufletului vostru.

A fost odată un suflet abătut care mergea pe stradă şi se uita la fiecare persoană întâlnită. Voia cu orice preţ să îşi găsească fericirea cumva. Celelalte suflete însă nu se uitau la el. Treceau pe lângă el, la fel de mohorâte. Nimic nu exista care să le aducă fericirea. Sufletul încerca să le spună că îşi doreşte pe cineva la fel ca el însă ei nu îl ascultau. Era trist şi s-a pus pe o banca.

— Vreau şi eu pe cineva ca să mă simt frumos, de ce nu se poate? De ce toţi sunt ca şi mine?

Deodată, auzi o voce care răsarea de undeva.

— De ce nu cauţi frumuseţea în tine?
— Nu am aşa ceva, de asta caut în altă parte, fiindcă atunci când un suflet frumos va veni la mine, să mă iubească, eu voi fi cel mai fericit suflet din lume!
— Cauţi în exterior?
— Adică cum în exterior? Zise sufletul neînţelegând.
— Adică în sufletele din jurul tău. Dar tu eşti deja frumos!
— Nu sunt, pentru că dacă aş fi, ceilalţi toţi ar vrea să mă iubească şi să fie cu mine.
— Te-ai gândit vreodată că ceilalţi sunt oglinda ta şi că tu te vezi prin ei şi ei prin tine?

— Nu, nu m-am gândit niciodată. Știu doar că sunt un suflet urât și atât. Nimeni nu mă iubește!

— Suflet, ești frumos! Ești iubire! Intră în adâncul tău!

— Cum pot să fac asta? întrebă sufletul curios.

— Foarte simplu. Te lași dus de viață, te lași dus de valurile oceanului din care fac parte toți. Tu ești parte din ocean. Nu ești separat de el. Stai așa câte momente vrei. Simte cum tu ești frumusețea Divină. Simte cum tu ești iubire. Ești iubirea pură, divină, curată și frumoasă. Ești iubirea necondiționată.

Sufletul intră adânc în el și simți starea lui naturală. Își reaminti tot Adevărul pe care îl știa deja dinainte de a merge pe Pământ. Era deja pur, era deja iubire. Era un suflet conștient. De fericirea pe care îl cuprinsese începu să danseze și să cânte pe stradă, începu să atingă natura, copacii, plantele, animalele din cale.

Devenise conștient de sine. De starea lui naturală. Acum celelalte suflete începură să îl observe, se uitau la el și zâmbeau fericiți și ei. Se luau de mână și dansau privind spre cer.

Acesta este drumul sufletului nostru care devine conștient. Un drum pe care fiecare dintre noi îl va urma la un moment dat, fie că e în această viață sau în alte vieți.

Fie ca toate sufletele voastre să devină conștiente și să trăim Raiul pe Pământ!

ETAPELE TRANSFORMĂRII

Adir, aş vrea să ne spui mai pe larg, care sunt etapele transformării corpului nostru fizic.

Orice transformare are o etapă. Este esenţial să înţelegeţi asta. Voi nefiind obişnuiţi cu transformările corpului vostru fizic s-ar putea să întâmpinaţi anumite dificultăţi în a realiza obiectivul propus. Am să dau un exemplu, ca să puteţi înţelege mai bine. Dacă doriţi, să zicem, să slăbiţi.

1. Conştientizarea

Conştientizarea este partea cea mai importantă. De ce vă doriţi să slăbiţi? Reflectaţi la asta. Vreţi această experienţă? Sau o faceţi pentru că oamenii nu vă mai accepta aşa? Este important să ştiţi de ce vreţi să slăbiţi, în primul rând. Şi asta se aplică la oricare altă dorinţă de transformare. De ce vă doriţi să aveţi culoarea ochilor diferită? De ce vă doriţi un abdomen plat etc. Staţi în interiorul vostru şi ascultaţi ce vă spune corpul. S-ar putea să vă comunice lucruri importante.

2. Aplicarea regulată a afirmaţiilor şi meditaţiilor

După ce conştientizaţi dorinţa voastră, începeţi să aplicaţi afirmaţiile şi meditaţiile. Dar nu oricum. Simţindu-le. Este important să le simţiţi, să le integraţi în interiorul vostru. De asta vă recomand să meditaţi şi apoi să faceţi vizualizări şi afirmaţii. După ce meditaţi şi staţi un timp fără niciun gând, fără nicio

emoţie, veţi reuşi mai uşor să vizualizaţi. Antrenaţi-vă mintea să fie la dispoziţia voastră şi nu voi la dispoziţia ei. Despre asta însă vom discuta în volumul 2. Acum este important să reuşiţi să meditaţi. Chiar şi 5 minute. După care începeţi să vizualizaţi schimbarea dorită. Şi spuneţi cu voce sau în gând afirmaţiile schimbării dorite.

3. Credinţa

Biblia vă învaţă să aveţi credinţă. După cum spune şi Iisus, *„dacă aveţi credinţă cât un bob de muştar, veţi muta acest munte de la loc.“*

În viaţă totul se bazează pe încredere. Ai aceea încredere oarbă, la fel ca şi cum ai avea încredere într-o persoană foarte apropiată. În cineva care ştii că nu te va dezamăgi niciodată. Ar fi ideal ca aceea fiinţă să fie Creatorul, Dumnezeu, dar s-ar putea să aveţi şi oameni în jur în care să vă puneţi încrederea. Deşi, eu nu recomand nimănui. În afară de Dumnezeu, să nu aveţi încredere în nimeni. Până şi Budhha spunea acest lucru. *”Să nu credeţi nici măcar în cuvintele mele!”*. Deci, este important să aveţi încredere în voi şi în Dumnezeu. Când credeţi în ceva, gen *”slăbesc”*, tot repetând-o, ea se va împlini. Repetiţia este importantă pentru subconştient. Voi până acum nu aţi avut această credinţă. Este ceva nou. Şi, dintr-odată vreţi să slăbiţi. Îi spune-ţi minţii voastre: *”eu sunt slab”*. Ce credeţi că se va întâmpla? Nimic! Exact! Deoarece mintea nu crede aşa de uşor ceea ce vreţi voi. Până acum aţi inundat-o cu convingeri de genul *”nu se poate slăbi aşa uşor, nu o să reuşesc, am ţinut N diete şi nu au dat niciun rezultat”* şi acum vreţi ca el să creadă aşa de uşor în ceea ce spuneţi? O viaţă întreagă aţi obişnuit subconştientul cu gânduri şi convingeri negative. O

să vă ia ceva timp ca să îl reprogramaţi. Partea frumoasă este că aţi putea să faceţi asta foarte uşor. Dacă aţi avea o încredere de 100% în ceea ce faceţi. Dar aveţi îndoieli. Orice aţi face, sunteţi nehotărâţi. Din cauza asta, cei mai mulţi dintre voi, nu obţineţi ceea ce vă doriţi de la viaţă. Voi nu puteţi să aveţi doar o dorinţă. Una singură. Aveţi mii de dorinţe. Şi aţi vrea să fie îndeplinite toate odată. Ceea ce în acest moment pe Pământ nu se poate. Fiindcă dorinţele voastre s-au transformat în obsesii, dependenţe, speranţe şi iluzii.

4. Acţiunea

Este partea cea mai importantă. Fără ea, voi nu reuşiţi să vă transformaţi sau să vă îndepliniţi visele. Ce înseamnă această acţiune? Exact cum se aude. Acţiune! Faceţi ceva în acest sens. Vreţi să slăbiţi? Şi atunci de ce vă mai gândiţi la îngrăşat? De ce vă comportaţi ca şi cum sunteţi încă graşi? Comportaţi-vă ca şi persoanele slabe. Fiţi slabi în acţiune! Fiţi milionari în acţiune! Pretindeţi că deja aveţi ceea ce vă doriţi şi veţi primi! Universul nu ştie că voi jucaţi teatru sau este realitate. De aceea, vă oferă exact ceea ce emiteţi.

Hai să vedem cum putem să punem în practică aceste etape ale transformării. Luăm exemplul de mai sus.

Avem o persoană de 100 de kilograme, care doreşte să slăbească. Îşi doreşte foarte mult. Este disperată. Nu mai ştie ce să facă. Cei din jurul ei mereu o bat la cap, o judecă. Îi spun mereu că ar trebui să slăbească. Într-o zi însă, femeia se hotărăşte să îşi transforme înfăţişarea. În sinea ei, conştientizează că nu este bine să arate aşa. Cei din jurul ei o critică mereu, râd de ea. Astfel, ea se pune să conştientizeze această transforma-

re. Îşi pune următoarele întrebări:

- De ce îmi doresc să slăbesc?

Deoarece, arăt urât aşa, cei din jurul meu îşi bat joc de mine, mă critică, cuvintele lor mă dor atât de tare!

- Este necesară această schimbare?

Este foarte necesară! Deoarece nu mai suport să fiu bătaia de joc a cuiva!

- Kilogramele mai puţine mă pot ajuta la ceva?

Sigur! Voi fi o persoană mai respectată şi mai admirată!

Priviţi aceste întrebări şi răspunsuri. Toate sunt greşite! De ce? Deoarece atenţia este îndreptată către exterior. Femeia îşi doreşte să slăbească pentru cei din jurul ei. Nu pentru ea! Poate ea se simte bine aşa cum e. Dar critica şi răutatea celor din jur, o fac să recurgă la diete şi transformare. Nu este o dorinţă a sufletului ei! Este o dorinţă a celor din jurul ei!

Pentru ca transformarea să aibă loc cu adevărat, ar trebui ca răspunsurile să sune aşa:

- De ce îmi doresc să slăbesc?

Deoarece vreau să iau parte la o experienţă inedită. Am fost în acest corp cu aceste kilograme, destul de mult timp. Îmi doresc să experimentez cât pot de mult în această viaţă. Kilogramele în minus mă vor pune în valoare şi îmi vor oferi o stare

de bine. Deja mă simt mai bine, doar când mă gândesc.

- Este necesară această schimbare?

Din punctul meu de vedere este necesară. Dar nu o obligaţie. Nu sunt disperată să fiu slabă. Oricum, mă iubesc şi mă preţuiesc exact aşa cum sunt, ştiind că ceea ce am de transformat în primul rând este interiorul meu şi apoi rezultatele vor fi evidente în exterior.

- Kilogramele mai puţine mă pot ajuta la ceva?

Mă ajută să mă simt mai bine în pielea mea. Mă simt bine oricum dar eu am luat decizia de a da jos câteva kilograme pentru plăcerea mea, dorinţa mea. Mă ajută să experimentez şi să trăiesc alte lucruri, să cunosc alţi oameni, să am alţi prieteni şi alte pasiuni.

Aşa ar trebui să arate conştientizarea persoanei. Să o facă pentru că ea îşi doreşte! Nu pentru mulţumirea celor din jur. Viaţa, nu îţi va oferi kilogramele în minus dacă o faci pentru alţii. Vieţii tale îi pasă de tine! Nu de ceilalţi!

După ce a conştientizat, îşi face lista de afirmaţii şi meditaţii pe care le aplică regulat cu conştiinciozitate. Va începe cu meditaţia de cinci minute fără niciun gând şi apoi va trece la vizualizări şi afirmaţii. În timp ce vizualizează, se vede pe ea însăşi aşa cum îşi doreşte să fie!

Aici intră credinţa în acţiune. Atunci când vizualizează şi spune afirmaţiile care sunt la prezent, ea crede cu toată fiinţa în această realizare. Ca şi cum deja s-a întâmplat. În Univers

nu există *”mâine”* sau *”ieri”*. Totul se întâmplă *”acum”*. De aceea, afirmând şi vizualizând acum transformarea dorită ea se împlineşte.

În timpul zilei, nu are voie să se gândească la kilogramele pe care încă le are. Se comportă ca şi cum deja este slabă. Deja dorinţa ei s-a împlinit! Poate credeţi că este dificil să gândeşti aşa. Este foarte simplu. Copii ştiu asta foarte bine. Când ei se joacă, de fapt materializează ceea ce îşi doresc. Fiindcă ei chiar se văd pe ei în aceea situaţie şi chiar cred în acel joc.

Ce mai poate face ea?

- Mulţumeşte zi de zi pentru kilogramele pe care le doreşte.

- Simte că deja are kilogramele pe care le doreşte.

- Chiar dacă alţii îi mai spun, că nu arată bine, ea nu pune la suflet şi nu crede, deoarece ştie că mai are încă aceea convingere şi nu îi condamnă pentru asta.

- Se simte bine exact aşa cum este, ştiind că Dumnezeu îi îndeplineşte dorinţa.

GÂNDIREA ŞI EMOŢIILE

Adir, spune-mi te rog cum ar trebui să gândim şi ce să simţim pentru a ne transforma corpul fizic aşa cum ne dorim?

În primul rând, gândurile voastre ar trebui să fie aliniate în concordanţă cu dorinţa voastră. De exemplu. Vreţi să aveţi ochii albaştri. Însă mintea voastră nu poate să conceapă această idee. Nu credeţi că este posibil aşa ceva. Şi astfel, vă este foarte greu să vă transformaţi. În schimb, aţi putea să vorbiţi cu mintea voastră şi să o întrebaţi:

„Cum ar fi să am ochii albaştri?“
„Cum aş arăta?“
„Mi-ar sta bine?“

Începi atunci să te vizualizezi având ochii albaştri. Dacă îţi place ceea ce vezi, mintea va putea să accepte această schimbare. Pur şi simplu vă îndrăgostiţi de voi având ochii albaştri. Când aveţi timp şi sunteţi mai relaxaţi, vă vedeţi din nou având ochii albaştri, în timp ce închideţi ochii. Făcând acest exerciţiu veţi putea să acceptaţi această dorinţă şi să vă aliniaţi cu mintea. Dar este important să ştiţi de ce vreţi să faceţi această schimbare. Etapele transformării le-am arătat în capitolul anterior. Întâi treceţi prin acele întrebări şi conştientizări interioare.

Gândurile se pot transforma? Dar emoţiile? Aş

vrea să știu cum putem să simțim schimbarea noastră, prin vizualizare?

Gândurile sunt energie. Emoțiile la fel. Se pot transforma foarte ușor. Trebuie doar să vă îndreptăți atenția din partea negativă în cea pozitivă. Dacă vă vin gânduri urâte, negative, trimiteți-le la lumină. Dacă vă amintiți să faceți asta de fiecare dată, ele nu vă vor mai vizita. Vine un gând negativ, spune-ți:

„Îți mulțumesc pentru vizită dar locul tău este în Iubirea profundă și Lumina lui Dumnezeu. Drept urmare, te trimit acolo, cu mult drag." Iar apoi vizualizați cum gândul a plecat. Într-o fracțiune de secundă. Făcând asta în fiecare zi, veți reuși să vă transformați gândurile din negative în pozitive.

Emoțiile sunt și ele energie. Și vin la pachet cu gândurile. Când dați drumul gândurilor negative spre lumină, ele vor pleca cu emoții cu tot. Dumnezeu este foarte încântat să le primească. Fiindcă atunci, El vede că vouă vă pasă de voi și nu vă infectați cu toate lucrurile negative. Aveți binecuvântarea lui, deci nu vă temeți să o faceți.

Când vizualizați schimbarea dorită, este important să vă simțiți acolo. Exact ca și în realitate. Sunteți acolo deja transformați. Iar vizualizarea este reală. O puteți simți dacă și credeți cu toată inima voastră că este real. În schimb, scepticismul nu vă ajută foarte mult. Convingerile că *"nu se poate"*, fiindcă așa ați fost învățați nu vă ajută să evoluați în viață.

Gândirea noastră ne împiedică de multe ori să facem ceea ce ne dorim. Cum am putea să transformăm convingerile noastre?

Despre funcţionarea minţii, a gândurilor, emoţiilor şi convingerilor voastre voi discuta pe larg în cel de-al doilea volum al acestei cărţi. Acum pot să spun doar că voi sunteţi stăpâni. Nu mintea. Aţi învăţat prost mintea voastră, încă din copilărie. Având părinţii drept exemplu şi neştiind nici ei cum funcţionează acest instrument, v-aţi lăsat duşi de val şi aţi pus mintea să conducă. Ea este doar un instrument. Nu stăpânul.

Convingerile voastre sunt înrădăcinate în mintea voastră. Dacă ajungeţi la rădăcină, veţi putea să le eliberaţi. Să nu credeţi că ele sunt fericite acolo în mintea voastră. Mai ales convingerile negative. Cele pozitive poate sunt mai fericite. Dar convingerile negative stau tot timpul în depresie. Şi în acelaşi timp, aşteaptă circumstanţele potrivite pentru a-şi face apariţia în viaţa voastră.

Un eveniment negativ şi gata! Convingerea a ieşit la iveală. Dar nu este o fericire pentru ea. Cum nu este nici pentru voi. De asta, este important să conştientizaţi şi să ajungeţi la rădăcina convingerii. Să o puteţi elibera. Să plece. A stat destul de mult cu voi. Crede-ţi că mai vrea?

Pentru ea, este o închisoare să stea în circuitele voastre neuronale. Se plictiseşte. Vrea afară. Şi atunci, vine o circumstanţă urâtă în viaţa voastră.

Până când nu conştientizaţi şi nu descoperiţi rădăcina convingerilor, ele vă vor distruge viaţa.

Viaţa este mult prea frumoasă. Viaţa este descoperire. Entuziasm. Iubire. Experienţă.

Vom reuşi să ne transformăm gândurile şi emoţiile astfel încât să avem corpul pe care îl dorim?

De ce nu? Depinde de voi. Lucrând cu voi în fiecare moment şi privind în interiorul vostru, în corpul vostru, în fiinţa voastră, veţi reuşi să treceţi prin schimbări majore. Poate la început veţi trece prin urletele şi strigătele ego-ului vostru, care nu vrea să vă părăsească. Dar nici nu trebuie. Explicându-i că el nu va dispărea din viaţa voastră, fiindcă este important pentru voi, veţi reuşi să faceţi pace şi chiar el vă va ajuta să vă transformaţi.

Credinţa, încrederea în voi, în Dumnezeu, în viaţă. Recunoştinţa, afirmarea vieţii minunate pe care o trăiţi. Toate acestea vor duce la transformarea gândurilor şi emoţiilor.

Vă iubesc şi vă aştept şi în volumul al doilea!

Îţi mulţumim Adir şi te iubim şi noi!

TABEL AFIRMAŢII PENTRU FRUMUSEŢEA

ŞI PĂRŢILE CORPULUI

PĂRUL	Părul meu este lung şi strălucitor Părul meu este sănătos Părul meu este plin de vitalitate şi strălucire
SCHIMBAREA OCHILOR	Ochii mei sunt foarte frumoşi şi sănătoşi Văd perfect şi pentru asta mulţumesc! Ochii mei văd strălucirea iubirii şi a frumuseţii peste tot în jurul meu
PIELEA CATIFELATĂ	Pielea mea este catifelată şi fină Pielea mea este sănătoasa Pielea mea este strălucitoare
DINŢII ALBI ŞI STRĂLUCITORI	Dinţii mei sunt albi şi strălucitori Dinţii mei sunt albi ca neaua şi strălucitori ca soarele Dinţii mei sunt sănătoşi orice aş mânca
CREŞTEREA SÂNILOR	Sânii mei sunt mari, frumoşi şi voluptoşi Sânii mei au forma perfectă şi pentru asta mulţumesc Sânii mei sunt uimitor de mari şi frumoşi
ABDOMENUL PLAT	Abdomenul meu este plat orice aş mânca Abdomenul meu este plat şi sănătos Abdomenul meu este frumos şi atrage privirile

EPILAREA ŞI STOPAREA PĂRULUI DE PE CORP	Tot corpul meu este epilat definitiv acum. Corpul meu arată atât de bine epilat tot încât simt emoţia iubirii foarte intens Epilarea definitivă aparţine corpului meu acum. Mulţumesc!
PICIOARE FRUMOASE	Picioarele mele sunt foarte frumoase şi foarte bine lucrate. Picioarele mele ma pot duce oriunde vreau şi pentru asta mulţumesc Picioarele mele sunt uimitoare, minunate şi frumoase
MÂINI FRUMOASE	Mâinile mele sunt frumoase Mâinile mele arată foarte bine chiar daca lucrez mult cu ele. Mâinile mele mă ajută să fac treburi prin casă, pentru asta, mulţumesc
CREŞTEREA ÎN ÎNĂLŢIME	Am înălţimea perfectă, mulţumesc Am ajuns la înălţimea mea preferată. Eu sunt înalt/ă. Am ... m Mulţumesc!
CREŞTEREA ÎN GREUTATE	Simt că am câştigat în greutate, mulţumesc Eu arăt foarte bine acum că am ... kg Orice aş mânca pun pe mine câteva kilograme

SCĂDEREA ÎN GREUTATE	Sunt mai slab cu ... kg, e minunat! Simt cum am scăzut în greutate, acum am ... kg! Orice aş mânca corpul meu scade din greutate. E minunat! Mulţumesc
CREŞTEREA ORGANULUI GENITAL MASCULIN	Organul meu genital a crescut acum cu ... cm Mulţumesc! Am un organ genital mărit şi frumos Eu sunt un bărbat care are un organ genital de ... cm
DEZVOLTAREA MUŞCHILOR CORPULUI	Muşchii mei cresc cu fiecare zi tot mai mult. Muşchii mei sunt frumoşi şi mari. Mulţumesc muşchilor mei pentru creşterea lor atât de rapidă

ÎNCHEIERE

Suflet drag, aici se încheie prima experienţă cu transformarea corpului tău. Pentru mine, a fost o bucurie fantastică să fiu aici şi să pun aceste întrebări şi răspunsuri. Relaţia dintre mine şi Adir este una benefică întregii omeniri. Îi sunt recunoscătoare de la cer şi până la pământ pentru tot ajutorul pe care mi-l acordă.

Doresc să îi mulţumesc pentru că această carte există. El este autorul şi de aceea l-am şi pus pe copertă.

Îmi doresc să îţi fie şi ţie de ajutor şi să te bucure aceste informaţii. Sunt lucruri pe care nu le-am citit din alte cărţi ci le-am primit direct de la această minunată fiinţă pleiadiană, pe nume Adir. Mi-a promis şi un al doilea volum, deşi eu nu ştiam că vor fi mai multe.

Din câte am înţeles, cel de-al doilea volum se va ocupa de minte, convingeri, emoţii, un program de 30 de zile de transformări fizice şi multe altele.

Sunt foarte fericită că am putut să redau în cuvinte învăţăturile lui Adir şi cu siguranţă vor urma multe alte cărţi, cu multe alte subiecte, la fel de interesante precum este aceasta.

Tocmai ai citit o carte unică în întreaga lume. Nimeni nu a mai scris despre transformarea propriu zisă a corpului fizic. Nici cum să ai ochii pe care îi doreşti, sau să arăţi exact aşa cum

îți dorești. Toți ți-au spus că nu te mai poți transforma și că Dumnezeu te-a lăsat așa și nu mai poți face nimic.

Iată că vine Adir și spulberă toate aceste mituri, învățându-te cum să-ți transformi corpul și să fii așa cum îți dorești!

Mă bucur că am fost aici cu tine și îți doresc o călătorie frumoasă în continuare.

Cu mult drag,

Ioana Dumitrăchescu

Cuprins

INTRODUCERE 5

UNIVERSUL ESTE ENERGIE 7
CORPUL FIZIC 10
TRANSFORMAREA CORPULUI FIZIC 19
APARENȚE FIZICE SPECIFICE 27
PĂRUL 33
OCHII 42
PIELEA 54
DINȚII 64
SÂNII 80
ABDOMEN 93
EPILAREA DEFINITIVĂ 103
PICIOARE 115
MÂINI 128
ÎNĂLȚIMEA 138
GREUTATEA 148
ORGANUL GENITAL MASCULIN 161
MUȘCHII CORPULUI 170
TEHNICA CORPULUI IDEAL 181
TEHNICA CORPULUI NEGLIJAT 183
CURĂȚAREA CORPULUI ENERGETIC 186
POVESTEA SUFLETULUI TAU 188
ETAPELE TRANSFORMĂRII 190
GÂNDIREA ŞI EMOŢIILE 196

ÎNCHEIERE 203

Editura Celestium © 2015